Золотые рецепты кремлевской диеты

Светлана Колосова

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Золотые рецепты «кремлевской» диеты помогут пережить период ограничений в пище и приобрести стройность! Книга предназначена тем, кто придерживается популярной системы питания. А рецепты приготовления блюд заинтересуют любителей искусства кулинарии.

- Светлана Колосова
  - Введение
    - ■
  - Раздел I. Блюда из мяса
    - ■ Глава 1. Блюда из говядины
      - ■
    - ■ Глава 2. Блюда из свинины
      - ■
    - ■ Глава 3. Блюда из баранины
      - ■
    - ■ Глава 4. Блюда из птицы
      - ■
    - ■ Глава 5. Блюда из дичи
      - ■
    - ■ Глава 6. Блюда из кролика и зайца
      - ■
  - Раздел II. Блюда из рыбы
    - ■
  - Раздел III. Блюда из морепродуктов
    - ■
  - Заключение
    - ■

Светлана Колосова
Золотые рецепты кремлевской диеты

Введение

В наше время практически каждая женщина уже сидела на диете. И ведь это замечательно, наконец-то мы научились ценить себя и свое собственное тело. Но, перед тем как сесть на диету, вы наверняка задумываетесь, а не причинит ли это вреда. И, конечно, вы правы, ведь многие диеты основаны на ограничении себя в пище. Но, придерживаясь кремлевской диеты, вы можете есть мясо, рыбу, морепродукты в достаточно большом количестве. И книга, которую вы держите в руках, поможет вам безболезненно пережить это время. Она примечательна не только своим интригующим названием «Золотые рецепты кремлевской диеты», но и тем разнообразием рецептов, которые в ней представлены. А их спектр достаточно широк. Вы узнаете о том, как можно сочетать диету и вкусную еду, чтобы это не ущемляло вас ни в чем и было полезно. В кулинарии по-кремлевски важную роль играют продукты, из которых вы готовите блюда. Книга расскажет о том, как вкусно приготовить то или иное кушанье и при этом не только не поправляться, но и худеть. Вы никогда не задумывались над тем, что многое в нашей жизни зависит от того, как правильно питаться? Ведь недаром один ученый сказал: «Человек есть то, что он ест».

Если вы прекрасно готовите, то, изучив эту книгу, вы еще больше усовершенствуете свое мастерство и будете радовать себя и своих близких не только кулинарными шедеврами, но и своей стройностью и красотой.

Раздел I. Блюда из мяса

Глава 1. Блюда из говядины

Бифштекс «Диана»

Требуется: 4 небольших куска филе говядины (по 200 г), 1 луковица, 80 г свежих грибов, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г растительного масла, 2 ст. л. томатного соуса, 4 ст. л. сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук очистить, нарезать и жарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле 2 минуты, пока он не станет чуть мягким. Затем снять сковороду с огня и держать в тепле.

Филе говядины вымыть под струей холодной воды, посолить, поперчить и положить на хорошо разогретую сковороду, обжаривать на среднем огне по 2 минуты с каждой стороны, чтобы оно подрумянилось.

Добавить оставшееся растительное масло и нарезанные грибы, положить жареный лук и все тщательно перемешать. Посолить, поперчить.

Влить лимонный сок и томатный соус, довести до кипения. К этому мясному блюду прекрасно подойдет сухое красное вино.

Ринц «Роляде»

Требуется: 200 г говядины (передней части), 6 г горчицы, 50 г соленых огурцов, 1 луковица, 40 г свиного фарша, 20 г растительного масла, 90 г мясного бульона, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать по 2 кусочка на порцию, слегка отбить, смазать горчицей, положить ломтики соленых огурцов, крупно нарезанный обжаренный лук. Сверху положить свиной фарш, свернуть, как зразы, завязать ниткой, жарить на хорошо разогретой сковороде, затем уложить в сотейник, залить бульоном и тушить до готовности.

Шницель по-бургерски

Требуется: 4 телячьих отбивных (по 120 г), 2 ст. л.

растительного масла, 1 ч. л. сладкого молотого перца, 0,5 л низкокалорийного майонеза, 0,5 л сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Отбивные натереть солью и перцем. На хорошо разогретой сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла. В растительное масло положить телячьи отбивные и на среднем огне с обеих сторон обжаривать 4 минуты, затем выложить на нагретое блюдо. Сковороду снять с плиты и в жир от жаренья быстро добавить перец, затем низкокалорийный майонез и довести соус до кипения. Соус размешать с сухим белым вином и 4 ст. л. воды, вылить на сковороду, перемешать и дать закипеть. Политую соусом телятину украсить кружочками лимона.

Рулет из говядины с грибами

Требуется: 1 кг говядины, 200 г шампиньонов, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 ч. л. горчицы, 0,5 л горячего мясного бульона, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, отбить в лепешку. Шампиньоны вымыть, мелко нарезать, жарить с 1 ч. л. растительного масла 3 минуты. Лук очистить, мелко нарезать, смешать с солью, перцем, горчицей и 1 ст. л. растительного масла. Положить полученную смесь на мясо. Добавить 3/4 грибов, скатать в рулет. Обжарить получившийся рулет в оставшемся растительном масле со всех сторон. Добавить примерно половину бульона и тушить в течение 1,5 часов, добавляя бульон и по мере необходимости переворачивая рулет. Полить нарезанный рулет соком, в котором он готовился.

Лангет из говядины

Требуется: 1 кг говяжьей вырезки, 4 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говяжью вырезку хорошо вымыть под струей холодной воды и обсушить салфеткой, удалить пленки, разрезать поперек волокон на куски толщиной 1,5 см (по 2 куска на порцию), отбить деревянным молотком и ножом разделать круглые или несколько заостренные с одного конца лангеты. Посыпать их солью, перцем и с обеих сторон обжарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле.

Поджаренные лангеты сразу подать на стол. Аккуратно уложить их на подогретое блюдо, сверху полить растительным

маслом.

Тушеная говядина под соусом

Требуется: 500 г говядины, 100 г сухого белого вина, 200 г грибного бульона, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, мелко нарезать, обжарить на хорошо разогретой сковороде до образования корочки и влить немного воды. Тщательно перемешать и сразу же добавить половину сухого белого вина и соль, приправы.

Все тушить под закрытой крышкой до испарения воды, а затем влить еще немного воды и оставшееся вино.

Лук очистить и мелко нарезать, добавить в блюдо через 5 минут после добавления оставшегося вина. Дать пропитаться говядине вином, после чего влить грибной бульон (не забывая помешивать говядину).

После закипания бульона добавить в блюдо пропущенный через пресс чеснок, и через 10 минут говядина готова.

Гуляш из говядины

Требуется: 800 г говядины, 3 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 200 г грибов, 600 мл говяжьего бульона, 1 ст. л. воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину хорошо вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими кусочками, обжарить на большом огне на хорошо разогретой сковороде. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, обжаривать на хорошо разогретой сковороде в растительном масле 4 минуты. Добавить чеснок, обжарить все вместе 3–4 минуты. К мясу добавить томатную пасту и грибы. Готовить 2 минуты, постоянно помешивая. Затем влить говяжий бульон, довести до кипения, уменьшить огонь. Накрыть крышкой и тушить 2 часа до готовности мяса. Разложить гуляш по тарелкам, при желании можно посыпать нарезанной петрушкой.

Рулетики из говядины с грибами

Требуется: 1 кг говядины, 1 луковица, 200 г соленых грибов, 2

ст. л. растительного масла, 1 стакан грибного отвара, 4 ст. л. низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, слегка отбить, каждый кусок посыпать солью и перцем, мелко нарезанным луком и обжаренными грибами, завернуть рулетиками и обвязать ниткой. Рулетики подрумянить на растительном масле, подлить грибной отвар и тушить до готовности. Если грибов или лука оказалось больше, чем требовалось, их добавить в соус.

Готовые мясные рулеты вынуть, нитки удалить. В отвар, где тушились рулеты, добавить низкокалорийный майонез, прокипятить.

Подать на стол на отдельном блюде. Соус налить в соусник.

Венгерский гуляш

Требуется: 700 г говядины без костей, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 600 г мясного бульона, 2 ст. л. томатного пюре, 500 г кислой капусты, 100 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать кубиками. Растительное масло разогреть на сковороде и обжарить мясо. Добавить нарезанный лук и жарить, пока не подрумянится. Приправить солью и перцем. Налить бульон, чтобы он почти покрывал мясо. Добавить томатное пюре. Накрыть крышкой и тушить 25 минут, пока мясо не станет мягким. Добавить кислую капусту и тушить еще 10 минут. Добавить низкокалорийный майонез, тщательно перемешать.

Антрекот с луком

Требуется: 500 г говядины без костей, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать поперек волокон ломтиками толщиной примерно 1 см, отбить деревянным молоточком, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде в растительном масле до образования румяной поджаристой корочки. Нарезать кольцами репчатый лук и обжарить его вместе с мясом до золотистого цвета. Подавать, посыпав кольцами лука (при желании можно посыпать нарезанной зеленью). К мясу подать соус.

Антрекот, гарнированный ветчиной

Требуется: 600 г мякоти телячьего окорока, 4 яйца, 200 г ветчины, 2 ст. л. тертой брынзы, 2 ст. л. оливкового масла, жир для жаренья, 0,5 ст. л. молотого красного перца (паприки), 0,5 ч. л. тмина, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, очистить от пленок и сухожилий, разрезать поперек волокон на 4 порционных куска, отбить посыпать черным молотым перцем и выдержать 1 час. Затем шницели разрезать на 4 ломтика, положить на них тертую брынзу, смешанную с красным перцем и толченым тмином, свернуть ветчину рулетиками, заколоть посередине зубочисткой, обмакнуть во взбитые яйца. Жарить до готовности. К готовым шницелям с помощью зубочисток или специальных шпажек прикрепить рулетики из ветчины.

Говядина в мятном маринаде

Требуется: 600 г говяжьей вырезки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, 30 г листьев мяты, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Для маринада мяту вымыть, мелко нарезать, добавить растительное масло, лимонный сок, горчицу и все тщательно перемешать. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, слегка отбить, залить маринадом и выдержать 2 часа. Подготовленную говядину посолить, поперчить и жарить на гриле при 200 °С до готовности. При подаче выложить говядину на блюдо (при желании можно посыпать нарезанной зеленью), залить маринадом.

Кхема

Требуется: 600 г говядины без костей, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 стакан кислого молока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. карри, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук очистить, мелко нарезать, чеснок пропустить через пресс, обжарить на растительном масле на хорошо разогретой сковороде до темно-золотистого оттенка, добавить порошок карри, потушить на очень слабом огне 3–4 минуты и добавить томатную пасту. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать мелкими кусочками, добавить к пряной пасте, влить туда же кислое молоко, посолить, поперчить и

тушить все вместе до готовности.

Филе в соусе из майонеза с эстрагоном

Требуется: 600 г филе говядины, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 100 мл сухого белого вина, 100 мл низкокалорийного майонеза, 1 пучок эстрагона, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, обсушить и нарезать тонкими ломтиками толщиной около 0,5 см. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Растительное масло разогреть на сковороде, добавить мясо, хорошо обжарить в масле, вынуть из сковороды и отставить в сторону. В оставшееся растительное масло влить вино и низкокалорийный майонез и при помешивании уварить до получения густого соуса. Эстрагон хорошо вымыть, стряхнуть влагу и мелко нарезать. Приправить соус по вкусу солью, перцем. Снять соус с плиты. Подогреть мясо в соусе, положить на тарелки и посыпать эстрагоном.

Говядина с ливером

Требуется: 2 л воды, 800 г говядины, 200 г говяжьей печени, 1 говяжья почка, 200 г говяжьего сердца, 1 стакан растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками. Печень, почку и сердце тоже вымыть под струей холодной воды и нарезать порционными кусочками. Посолить, поперчить. Добавить растительное масло, 2 л воды и тушить на умеренном огне, не закрывая крышкой. Когда вода почти полностью выпарится, а мясо будет готово, снять с огня.

Биточки мясные с начинкой

Требуется: 400 г мякоти говядины, 400 г мякоти свинины, 0,5 стакана воды, соль и перец по вкусу.

Для начинки: 150 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Мясо вымыть под струей холодной воды, очистить от пленок и дважды пропустить через мясорубку. В фарш добавить специи, соль, тщательно вымешать, постепенно

подливая холодную воду, и сделать лепешки размером с ладонь. Затем приготовить начинку: грибы замочить, хорошо вымыть, отварить, посолить бульон. Отваренные грибы мелко нарезать и обжарить на растительном масле с мелко нарезанным луком. Начинку посолить, уложить на мясные лепешки и сформовать биточки. Сковороду с толстым дном хорошо разогреть, влить растительное масло и обжарить в нем биточки до образования золотистой корочки. Затем переложить биточки в сотейник (или оставить в той же сковороде) и довести до готовности в предварительно нагретой духовке.

Говядина с луком

Требуется: 600 г говядины, 2 мелкие луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 крупная луковица, 1 стакан томатного сока, 2 ст. л. столового уксуса, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мелкий лук, не очищая от шелухи, замочить в воде. Мясо вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими кусочками. Крупный репчатый лук очистить, мелко нарезать. Кусочки мяса обжарить с луком в растительном масле до образования корочки, посолить, поперчить и добавить столовый уксус. Прикрыть посуду крышкой, уменьшить огонь и немного потушить. Затем влить томатный сок и немного воды, положить чеснок целиком и варить до готовности мяса. Мелкий лучок очистить, посолить, присоединить к мясу и тушить до образования густого соуса.

Кебаб из телятины по-константинопольски

Требуется: 1 кг мякоти телятины, 1 стакан томатного сока, 1 луковица, 0,5 стакана сухого белого вина, 0,5 стакана воды, 100 г баклажанов, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Телятину вымыть под струей холодной воды, обсушить бумажной салфеткой, нарезать средними кусочками и обжарить в растительном масле на хорошо разогретой сковороде. В том же масле обжарить мелко нарезанный лук и добавить томатный сок, затем влить сухое белое вино, теплую воду (при желании можно добавить мелко нарезанную зелень) и варить мясо до готовности. Баклажаны испечь на сильном огне, очистить и растереть деревянным пестиком в пюре, посолить. В центр блюда положить мясо, а вокруг него – пюре из баклажанов.

Паприкаш из телятины по-венгерски

Требуется: 2 кг телятины, 6 ст. л. растительного масла, 3 луковицы, 2 помидора, 2 болгарских перца, 0,5 стакана низкокалорийного майонеза, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук очистить, мелко нарезать, слегка поджарить (до прозрачности) на растительном масле, добавить перец и немного пропущенного через пресс чеснока (по желанию). Мясо вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, нарезать кубиками (3 Ч 3 Ч 3 см), поджарить все это на сильном огне, чтобы жидкость выкипела, добавить нарезанные кружочками помидоры и перец, тушить на слабом огне. Готовое мясо заправить соусом (смешанным с низкокалорийным майонезом) и еще раз довести до кипения.

Говядина с солеными огурцами

Требуется: 600 г говяжьего филе, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 соленых огурца, соль и черный перец по вкусу.

Приготовление. Филе вымыть под струей холодной воды, нарезать маленькими кусочками, посыпать солью, обжарить на растительном масле с мелко нарезанным репчатым луком. Добавить молотый черный перец, пропущенный через пресс чеснок, 0,25 стакана кипятка, тушить 10 минут, после чего положить соленые огурцы, нарезанные мелкими кубиками, и тушить, помешивая, еще 5 минут. Подавать можно с мелко нарезанным зеленым луком.

Телячья грудинка фаршированная

Требуется: 1 кг телячьей грудинки, 4 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Для фарша: 300 г печени, 1 луковица.

Приготовление. Приготовить фарш: мелко нарезанный лук положить на хорошо разогретую сковороду с растительным маслом, добавить куски печени, все посолить и прожарить. Жаркое с луком пропустить через мясорубку. Грудинку вымыть под струей холодной воды, натереть солью, сделать надрез в виде большого кармана. Уложить фарш в «карман» грудинки и жарить мясо в духовке, поливая выделяющимся соком. Готовую грудинку

нарезать на куски, уложить на блюдо. При желании блюдо можно посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Мясо, запеченное по-испански

Требуется: 600 г говядины, 3 соленых огурца, 1 луковица, 1 стакан воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мелко нарезать огурцы и лук. Все это хорошо перемешать, поперчить. В глубокую сковороду выложить половину смеси, затем положить вымытое мясо, нарезанное небольшими кусками, а сверху – оставшуюся смесь. Залить 1 стаканом горячей воды или овощного бульона и поставить в духовку на умеренный огонь, время от времени поливать мясо образовавшимся соком. Подавать с соусом, в котором готовилось мясо. При желании блюдо можно посыпать нарезанной зеленью.

Почки телячьи с кальвадосом

Требуется: 4 телячьи почки, 2 луковицы, 1 рюмка кальвадоса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Почки хорошо вымыть под струей холодной воды, замочить в воде на несколько часов, после чего очистить от волокон и нарезать кружочками. Вымытый и очищенный лук разрезать на 4 части. Разогреть сковороду, вылить в нее растительное масло, добавить лук, почки и жарить при постоянном помешивании. Полить теплым кальвадосом и поджечь, после этого закрыть крышкой и при минимальной температуре готовить около 10 минут. Перед подачей на стол нужно приправить специями.

Говядина фаршированная

Требуется: 1,5 кг мякоти говядины, 250 г сухого белого вина, 1 луковица, 1 морковь, 300 г шампиньонов, 40 г растительного масла, оливки, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Крупный и толстый кусок мякоти говядины вымыть под струей холодной своды, слегка обжарить на растительном масле вместе с мелко нарезанными луком и морковью. Залить мясо сухим белым вином так, чтобы оно полностью было накрыто. Поставить тушить. Готовое мясо вынуть, слегка охладить и срезать сверху толстый ломтик,

который в дальнейшем будет служить крышкой. Из середины куска вырезать мясо так, чтобы остались стенки и дно. Нарезать 3/4 количества этого мяса маленькими кубиками, добавить предварительно обжаренные на растительном масле шампиньоны, немного нарезанных оливок, заправить соусом, в котором тушилось мясо, посолить, поперчить, тщательно перемешать, заполнить этим фаршем образовавшееся отверстие. Закрыть его ломтиком мяса, сбрызнуть растительным маслом и запечь.

Котлеты «Sophie»

Требуется: 400 г мякоти телятины, 150 г ветчины, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 0,3 стакана низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Кусок телятины вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками толщиной 1.5 см, хорошо отбить, посыпать солью, перцем и сбрызнуть лимонным соком. На каждую отбивную положить ломтик ветчины, свернуть мясо рулетом и перевязать ниткой. Жарить на растительном масле около 10 минут. Затем в сковороду, где готовится мясо, добавить низкокалорийный майонез, закрыть крышкой, довести до кипения и держать на огне еще 5–7 минут.

Бастурма

Требуется: 350 г филе говядины, 1 луковица, 10 г столового уксуса, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Филе говядины вымыть под струей холодной воды, нарезать кубиками весом 25 г, добавить нарезанный лук, соль, черный перец, столовый уксус, лавровый лист, все тщательно перемешать и мариновать в глиняной посуде 2–3 дня. По истечении срока маринования мясо достать из посуды, нанизать на вертел и жарить над древесными углями. Во время жарки периодически смазывать мясо растительным маслом.

Зеленое лобио с мясом

Требуется: 250 г стручковой фасоли, 300 г говядины, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть под струей холодной воды, нарезать кусками по 30 г, посыпать солью, перцем и обжарить на растительном масле под закрытой крышкой. Затем добавить мелко нарезанный репчатый лук и тушить около 15 минут. После этого влить немного воды (или бульона), положить нарезанную стручковую фасоль и тушить под крышкой до готовности. Заправив пропущенным через пресс чесноком, черным молотым перцем и солью, тушить еще 5 минут, а затем снять с огня и оставить томиться под закрытой крышкой около 30 минут.

Говядина с хреном

Требуется: 500 г мякоти говядины, 1 луковица, 1 морковь, 100 г маринованных грибов, 1 тертый корень хрена, 3 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, натереть солью и перцем и тушить под закрытой крышкой до готовности целым куском. Тертый хрен поджарить в растительном масле, добавить сок от тушения мяса, мелко нарезанные маринованные грибы и довести до кипения. Затем нарезать говядину ломтиками, переложить к хрену с грибами и, сняв с огня, выдержать под крышкой 5 – 10 минут. Подать к столу, полив соком от тушения.

Мясо «Чили»

Требуется: 1 кг мякоти говядины, 1 л воды, 50 г водки, 1 луковица, 1 банка консервированных шампиньонов, 1 банка консервированной фасоли в томатном соусе, соль и перец, чили по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать мелкими кусочками, обжарить на сильно разогретом оливковом масле до румяной корочки. Затем в жарящееся мясо вылить 50 г водки. Через несколько минут влить туда 1 л воды и тушить до тех пор, пока вся вода не выпарится. В это время обжарить тонко нарезанный лук, шампиньоны. Когда овощи будут готовы, добавить к ним содержимое банки консервированной красной фасоли в томатном соусе, посолить, сдобрить перчиком чили. Готовое мясо перемешать с соусом и поставить в духовку на 30 минут.

Пикантные говяжьи ребрышки

Требуется: 1 кг говяжьих ребрышек, 1 л воды, 100 г томатного соуса, 0,5 ч. л. порошка чили, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

Приготовление. Ребрышки вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками. В кастрюлю налить воды и довести до кипения. Затем варить ребрышки в кипящей воде в течение 5 минут, воду слить. Смешать томатный соус, порошок чили и пропущенный через пресс чеснок. Добавить к полученному соусу ребрышки. Закрыть крышкой и оставить мариноваться в холодильнике на ночь. Жарить ребрышки на горячей решетке или крышке барбекю 10–15 минут, постоянно смазывая маринадом, пока ребрышки не прожарятся.

Лангет натуральный

Требуется: 500 г говяжьей вырезки, 60 г растительного масла, 1 стакан мясного сока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говяжью вырезку вымыть под струей холодной воды, от тонкой части вырезки отрезать по 2 куска на порцию толщиной 20 мм и отбить их деревянным молоточком. Форма отбитых кусков должна быть такой же, как у бифштекса, но толщина вдвое меньше. Мясо посыпать солью и перцем, положить на горячую крышку барбекю с сильно нагретым растительным маслом и поджарить с обеих сторон до образования поджаристой корочки. При подаче лангет положить на блюдо или тарелку. Полить мясным соком и растительным маслом, при желании можно посыпать нарезанной зеленью.

Мясо с маринованными опятами

Требуется: 1 кг мякоти телятины, 400 г маринованных опят, 1 луковица, 7 ст. л. низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Телятину вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими порционными кусочками, уложить на дно противня, сверху положить слой опят, затем – очищенный и нарезанный колечками репчатый лук, смазать все сверху низкокалорийным майонезом. Противень поставить в предварительно нагретую до 170–200 °С духовку и запекать до готовности.

Мясное ассорти с опятами и соусом

Требуется: 5 л воды, 2 говяжьи ножки, 4 свиные ножки, 100 г жареной телятины, 100 г отварного языка, 100 г вареной ветчины, 50 г маринованных грибов, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говяжьи или свиные ножки очистить, тщательно вымыть под струей холодной воды, нарезать, варить в 5 л воды 6–7 часа. Приблизительно за 10–15 минут до окончания варки в бульон добавить лавровый лист, посолить и продолжать варить на медленном огне, периодически снимая жир с поверхности бульона, пока мясо не будет легко отделяться от костей. После варки с поверхности бульона снять весь жир, вынуть лавровый лист, отделить мясо от костей и мелко его нарезать. Бульон процедить. Нарезать кусочками жареную телятину, язык, ветчину. Мелкие грибы выложить на сито и дать стечь маринаду. Форму слегка смазать растительным маслом, уложить в нее слоями приготовленные продукты, залить бульоном, поставить на холод, чтобы содержимое застыло. Перед подачей к столу нужно опустить форму на 1 минуту в горячую воду и выложить ее содержимое на большое блюдо.

Говядина по-голландски с маринованными грибами

Требуется: 1 кг мякоти говядины, 1 морковь, 1 корень хрена, 1 луковица, 1 лавровый лист, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. маринованных грибов, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, посолить. Лук и морковь очистить, вымыть, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, а сверху – говядину, лавровый лист, полить растительным маслом, жарить в духовке. Затем разрезать, переложить поджаренным в масле тертым хреном, полить соусом из-под жаркого с 3 ст. л. маринованных рыжиков или боровиков, вскипятить.

Токань по-хераньски

Требуется: 200 г телячьих почек, 300 г мякоти говядины, 300 г мякоти свинины, 100 г грибов, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 200 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Каждую почку хорошо вымыть под струей холодной воды, снять пленки, каждую разрезать вдоль на половинки, удалить жилки и обдать кипятком. Замочить на 3

часа. Почки, вымытое мясо и грибы нарезать тоненькими ломтиками длиной 4–5 см. Слегка поджарить на растительном масле очищенный и мелко нарезанный лук, добавить в него кусочки говядины. Посолить, приправить черным перцем и тушить до тех пор, пока не испарится выделенный мясом сок. Затем продолжать тушить под крышкой, периодически понемногу подливая бульон и воду. По желанию можно добавить немного пропущенного через пресс чеснока. Когда говядина будет наполовину готова, добавить к ней свинину и продолжать тушить. Тем временем на хорошо разогретой сковороде нагреть растительное масло, добавить нарезанные почки и грибы, посыпать солью, черным перцем и все слегка потушить на сильном огне. Переложить почки и грибы в почти готовое мясо и все тушить до полной готовности. В конце варки заправить (при непрерывном потряхивании кастрюли) низкокалорийным майонезом.

Филе миньон с грибами

Требуется: 6 ломтиков филе телятины (толщиной 2 см), 600 г свежих грибов, 6 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана низкокалорийного майонеза, 3 ст. л. сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Грибы вымыть, жарить в половине растительного масла в течение 5 минут, добавить перец и соль, довести до коричневого цвета, добавить низкокалорийный майонез и тщательно перемешать. Затем вскипятить, убавить огонь и выдержать еще 5 минут. Мясо вымыть под струей холодной воды, натереть солью и перцем, обжарить в растительном масле на сильном огне (около 3 минут), влить сухое белое вино, довести до кипения и выдержать еще 2 минуты. Подать на блюде, в центре которого положить грибы, а вокруг – куски мяса.

Жиго из телятины

Требуется: 1,5 кг мякоти телятины, 2 стакана растительного масла, 1 морковь, 2 свежих помидора, 0,5 стакана кислого молока, 1 стакан сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть под струей холодной воды, слегка отбить деревянным молоточком, натереть черным перцем и обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Когда мясо

равномерно подрумянится со всех сторон, посолить его и прибавить мелко нарезанную и обжаренную морковь. Кастрюлю плотно накрыть крышкой и тушить мясо до мягкости, понемногу подливая горячую воду. Когда мясо станет мягким, добавить мелко нарезанные помидоры, а через 30 минут – взбитое кислое молоко. Оставить томиться на слабом огне еще 10 минут. Готовое мясо вынуть и нарезать тонкими ломтиками. Соус процедить, заправить вином, поварить на слабом огне 5–6 минут и подать к мясу.

Глава 2. Блюда из свинины

Свинина тандури

Требуется: 500 г филе свинины, 100 г низкокалорийного майонеза, 2 зубчика чеснока, кусочек свежего имбиря (примерно 2 см), соль и перец по вкусу.

Приготовление. Чеснок очистить, пропустить через пресс, добавить низкокалорийный майонез, имбирь и специи. Посолить и поперчить. Филе свинины вымыть под струей холодной воды, смазать низкокалорийным майонезом, положить в эмалированную миску, накрыть и оставить мариноваться на 1 час.

Разогреть духовку до 190 °С. Положить маринованную свинину на противень, выстланный фольгой, и жарить 25–30 минут.

Дать свинине постоять 5 минут перед тем, как нарезать. Разложить кусочки на тарелке и подавать на стол.

Свиная отбивная с шалфеем

Требуется: 4 свиные отбивные, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 ст. л. порезанного свежего шалфея, 1 ст. л. лимонного сока, 2 помидора, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Смешать шалфей, соль и перец на тарелке. Отбивные вымыть под струей холодной воды, обвалять с двух сторон в шалфее. Нагреть растительное масло на сковороде, обжарить отбивные по 6–7 минут с каждой стороны. Перемешать очищенный и нарезанный лук с вымытыми и разрезанными на 4 части помидорами. Обжаривать все вместе на сковороде в течение 5 минут.

Ароматная свинина

Требуется: 1 кусок (лопатка) свинины, 4 зубчика чеснока, 1 свежий красный перец чили, 2 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. столового уксуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Разогреть духовку до максимума. Смешать приправы (кроме оливкового масла и столового уксуса) в ступке

или натереть имбирь и чеснок на терке, смешать с оливковым маслом, чили и столовым уксусом. Пальцами втереть получившийся маринад в свинину, в которой ножом сделаны надрезы, положить в форму и поставить в разогретую духовку на 30 минут.

Тем временем оставшееся оливковое масло и столовый уксус перелить в миску, где готовился маринад. Когда свинина прожарится 30 минут в духовке, снизить температуру до 120 °С. Перевернуть мясо. Залить сверху смесью масла и уксуса и поставить обратно в духовку на 2–3 часа (на самом деле можно оставить и дольше – вся прелесть этого способа состоит в том, что свинину невозможно пережарить).

За 30–40 минут до ужина увеличить температуру в духовке до максимума и снова перевернуть свинину, пока она не покроется хрустящей корочкой.

Свинина в кисло – сладком майонезе

Требуется: 200 г постной свинины, 1 ст. л. столового уксуса, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. воды, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину хорошо вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками. Каждый кусок посолить и поперчить. Затем куски мяса быстро обжарить в глубокой посуде в кипящем масле (слой масла должен быть не менее 4 см). Во фритюр не следует одновременно закладывать большое количество мяса. После обжаривания куски мяса выложить на сито и дать им обсохнуть. Для приготовления соуса взять 2 ст. л. растительного масла, разогреть его на сковороде, добавить пропущенный через пресс чеснок, слегка обжарить и снять с огня. Затем добавить столовый уксус. Вскипятить соус и полить им куски мяса.

Свиной рулет

Требуется: 1,5 кг свиной брюшины, 2 ст. л. растительного масла.

Для начинки: 1 луковица, 100 г ветчины, 100 г бараньей печени, 70 г грибов, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 3 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Начинка: разогреть растительное масло на сковороде и обжарить в нем очищенный и нарезанный репчатый

лук до золотистого цвета.

С ветчины снять кожицу и нарезать мелкими кусочками. Положить нарезанную ветчину в лук и жарить 3 минуты. Затем добавить хорошо вымытую и нарезанную печень и жарить еще 1 минуту, после чего выложить в сковороду нарезанные грибы, пропущенный через пресс чеснок (при желании можно добавить нарезанную зелень), лимонную цедру. Тщательно все перемешать и дать остыть. Посыпать полученную смесь солью и перцем. Разогреть духовку до 200 °С.

Положить брюшину жирной стороной вниз и разложить на ней фарш, оставляя по краям незаполненное пространство шириной 4 см. Начинать сворачивать рулет нужно с более тонкой стороны. Подготовленный рулет перевязать нитью или веревкой через каждые 2,5 см.

Смазать противень небольшим количеством растительного масла, положить рулет швом вниз и посыпать солью и перцем. Накрыть фольгой и запекать 2 часа. За 30 минут до окончания приготовления снять фольгу, чтобы рулет подрумянился.

Свинина любительская

Требуется на одну порцию: 180 г мякоти свинины, 20 г растительного масла, 30 г ветчины, 30 г грибов, 30 г томатного соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками, слегка отбить деревянным молоточком. Затем приготовить фарш. Для этого ветчину нарезать соломкой, слегка посолить и поперчить (при желании можно добавить мелко нарезанную зелень), все тщательно перемешать.

На тонкие отбитые порционные куски свинины положить фарш и свернуть изделие в виде колбасок. Подготовленный полуфабрикат посыпать солью, перцем, обжарить в растительном масле на хорошо разогретой сковороде и уложить в горшочек, залить соусом и тушить в духовке. Для приготовления соуса: в томатный соус положить нарезанные грибы, предварительно сваренные до полуготовности, тушить 15–20 минут.

Свинина, жаренная с помидорами

Требуется на одну порцию: 100 г мякоти свинины, 20 г растительного масла, 50 г помидоров, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мякоть зачистить, вымыть под струей холодной воды, нарезать поперек волокон порционными кусками, отбить, придавая изделию круглую форму, посыпать солью, перцем и обжарить до готовности в растительном масле на хорошо разогретой сковороде. Отдельно поджарить половинки помидоров. При подаче к столу на мясо положить помидоры. Полить растительным маслом (при желании можно посыпать нарезанной зеленью).

Карбонат по-фламандски

Требуется: 800 г мякоти свинины, 2 луковицы, 3 ст. л. горчицы, 1 стакан сухого белого вина, 1 лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Растительное масло разогреть в широкой кастрюле (лучше использовать чугунный казан) и слегка обжарить в нем очищенный и нарезанный лук. Положить предварительно вымытое мясо, нарезанное кусками толщиной в палец, и поджарить с обеих сторон. Слегка посолить и поперчить, смазать толстым слоем горчицы. Залить водой пополам с сухим белым вином. Добавить лавровый лист. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 2 часа.

Шницель под чесночным соусом

Требуется: 600 г мякоти свинины, 1 головка чеснока, 0,2 стакана растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину хорошо вымыть под струей холодной воды, отбить, натереть солью и перцем и оставить на 1 час. Затем обжарить в растительном масле с обеих сторон до готовности. Приготовить чесночный соус: очищенный, пропущенный через пресс чеснок растереть с солью, добавить 2 ст. л. растительного масла. Готовые шницели залить чесночным соусом и при желании посыпать зеленью.

Свинина, тушенная с грибами

Требуется на две порции: 300 г мякоти свинины, 1 луковица, 15 г растительного масла, 30 г томатной пасты, 30 г сухих грибов, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть под струей холодной воды,

нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и поджарить в растительном масле на хорошо разогретой сковороде. Предварительно намоченные грибы отварить до полуготовности и нарезать ломтиками. Свинину переложить в сотейник и, добавив мелко нарезанный обжаренный лук, томат, грибы, грибной отвар, потушить. При подаче к столу мясо полить полученным соусом с грибами.

Свинина с белым вином

Требуется: 1,5 кг нежирной свинины, 1,5 л сухого белого вина, имбирь, чеснок, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть под струей холодной воды, натереть солью и перцем. Ножом сделать глубокие надрезы и вложить в них разрезанные пополам дольки чеснока. 1 л сухого белого вина вылить в кастрюлю, положить туда мясо и придавить крышкой. Оставить примерно на 1,5 часа. Далее извлечь мясо и переложить его в глубокую сковородку, туда же влить оставшееся вино. Все это поставить в предварительно нагретую духовку на 15 минут. Потом огонь уменьшить до среднего и держать 1,5 часа (готовность определять обычным способом). Мясо нужно поливать оставшимся вином, а когда мясо будет практически готово, последний «полив» будет такой: имбирь смешать с оставшимся вином (можно добавить чуть-чуть гранатового сока), залить блюдо полученной смесью и включить сильнейший огонь на 2–3 минуты.

Свинина в сенной трухе с вином

Требуется: 4 л воды, 2,5 кг окорока молодой свинины, 1 горсть сенной трухи, 1,5 стакана сухого белого вина, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свиной окорок вымыть под струей холодной воды, завязать в салфетку, опустить в большую кастрюлю с холодной водой и свежей, душистой сенной трухой (можно взять мятник луговой, полынь, чабрец, костер, порей, овсяницу, клевер и другие травы). Довести до кипения, остудить в кастрюле вместе с водой, развернуть, положить в кастрюлю, всыпать черный и красный перец, лавровый лист, залить сухим белым вином, тушить до готовности. При подаче полить буженину соусом.

Корейка с грибами

Требуется: 2 кг свиной корейки, 3 стакана грибного бульона, 1 луковица, растительное масло, грибы, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Подготовленную корейку вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой и острым ножом сделать долевой надрез, развернув кусок мяса в виде открытой книги. С внутренней части корейки из кусков вырезать часть мякоти, оставляя стенки толщиной 2 см. Мясо с внутренней и наружной стороны натереть смесью из соли с перцем и пропущенным через пресс чесноком. Поставить в холодильник на 30 минут. Вырезанные из корейки кусочки мякоти пропустить через мясорубку. Добавить отваренные и мелко нарезанные свежие или сушеные грибы, обжаренный нарезанный лук вместе с оставшимся от жаренья растительным маслом, заправить по вкусу специями, солью и хорошо вымешать массу руками. Внутреннюю часть подготовленного куска корейки заполнить начинкой. Плотно соединить обе половины, края накрыть мясом, перевязать ошпаренным кипятком шпагатом и уложить на смазанный растительным маслом противень. Жарить в нагретой духовке примерно 1,5 часа. Поливать мясо образующимся во время жарки бульоном.

Свинина, фаршированная чесноком

Требуется: 2,5 кг мякоти свинины, 40 г чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть под струей холодной воды, сделать в ней глубокие надрезы, нафаршировать пропущенным через пресс чесноком, смешанным с перцем, ими же смазать кусок сверху. Фаршированную чесноком свинину поставить в духовку, разогретую до 220 °С, на 10 минут, затем снизить жар до 150 °С и запекать до появления прозрачного сока при прокалывании мяса.

Жареная корейка – схаб

Требуется: 2 кг свиной корейки, соль и перец по вкусу.

Для соуса: 300 г кисловатых яблок, 1 ст. л. лимонного сока, 0,25 палочки корицы.

Приготовление. Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину и сварить до мягкости с корицей, лимонным соком и стаканом воды. Корицу вынуть, а яблоки протереть через сито. Духовку разогреть до 180 °С. Корейку вымыть под струей холодной воды, натереть солью и перцем. Положить ее на

противень для жаренья мяса салом наверх и оставить на 1,5 часа. Жарить на среднем уровне прогрева духовки. Затем смазать корейку толстым слоем яблочного соуса и, не переворачивая, поставить дожариваться еще 30 минут. Благодаря яблочному соусу верх корейки окажется покрытым золотисто-румяной глазурью. Выключить духовку, оставить корейку внутри еще на 10 минут. Перед подачей на стол нарезать корейку ломтиками.

Токан

Требуется: 250 г свиной корейки, 300 г мякоти свинины, 0,3 стакана сухого белого вина, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими кусочками, положить в глубокую сковороду, туда же положить мелко нарезанный лук, растительное масло, посыпать перцем и солью. Поставить тушить на умеренный огонь до тех пор, пока жидкость не испарится. После этого влить в мясо сухое белое вино и немного воды и тушить до готовности.

Свиная корейка отварная

Требуется: 1,5 кг мякоти свиной корейки, 0,7 л воды, 1 морковь, 2 луковицы, 3 ч. л. горчицы, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мясо хорошо вымыть под струей холодной воды, вытереть салфеткой, натереть мелко толченными душистым перцем, черным перцем и солью, нашпиговать нарезанными соломкой дольками чеснока и выдержать 1 час. Половину всего количества мелко нарезанного лука потушить в небольшом количестве растительного масла, отделенного от мяса. Затем сверху положить мясо и запекать в течение нескольких минут в духовке. Затем мясо перевернуть, залить до половины водой, в которую положить оставшийся лук. Во время дальнейшей тепловой обработки мясо надо часто поливать соком и снова переворачивать. Доведя до готовности, мясо вынуть, охладить и нарезать кусочками. Соус протереть сквозь сито, довести до кипения и добавить горчицу.

Свиная корейка, запеченная с вином

Требуется: 1,5 кг свиной корейки, 250 мл сухого белого вина, столовый уксус, чеснок по вкусу, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину корейку (с кожей) вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, посолить, посыпать перцем и натереть пропущенным через пресс чесноком, разведя его небольшим количеством столового уксуса. Уложить мясо на противень, залить сухим белым вином, добавить немного воды и зажарить в нагретой средне духовке. Подать готовой мясо целым куском, надрезав кожу в виде сеточки и удалив кости.

Свинина, запеченная в духовке

Требуется: 1,5 кг мякоти свинины, 1 морковь, 1 пучок черемши, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину хорошо вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой. Морковь вымыть и нарезать длинными брусочками. Стрелки черемши вымыть и нарезать кусками. Нашпиговать мясо: острым нешироким ножом делать проколы и, не вынимая ножа, по лезвию вводить внутрь кусочки черемши и брусочки моркови. Нашпигованное мясо натереть солью и перцем. Поставить мясо в разогретую духовку на 45–60 минут. Время готовки зависит от толщины куска. Свинина очень вкусна и в горячем, и в холодном виде.

Свинина в вином соусе

Требуется на две порции: 300 г свинины, имбирь на кончике ножа, жгучий перец на кончике ножа, 1,5 стакана сухого белого вина, 1 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой. Положить свинину в горшочек и залить сухим белым вином. Добавить специи, растительное масло и посолить. Поставить в духовку на 50 минут.

Гювеч

Требуется: 600 г мякоти свинины, 1 луковица, 2 болгарских перца, 4 ст. л. растительного масла, 200 г стручковой фасоли, 50 г зеленого горошка, 1,5 ст. воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину хорошо вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками, обжарить в

разогретом растительном масле с крупно нарезанным луком на хорошо разогретой сковороде. Добавить перец и соль. Незадолго до готовности мяса добавить отваренный или консервированный горошек, очищенный и нарезанный кружками перец (сначала удалить сердцевину), очищенную и мелко нарезанную фасоль. Долить 1,5 стакана горячей воды, тщательно перемешать и поставить в духовку для тушения до готовности. Гювеч готовят и подают в глиняных горшочках.

Свинина на шпажках

Требуется: 600 г филе свинины, 4 ст. л. соевого соуса, 4 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Филе свинины вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими порционными кусочками, посолить, сбрызнуть соевым соусом и мариновать около 30 минут. Затем насадить кусочки мяса на шпажки, приправить перцем и обжарить над углями или в хорошо разогретой сковороде на растительном масле до образования хрустящей корочки. Готовое мясо слегка посолить и сбрызнуть соевым соусом.

Жареная свинина с клевером

Требуется на одну порцию: 150 г мякоти свинины, 200 г листьев клевера, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть под струей холодной воды, нарезать кусочками по 50 г, отварить до полуготовности, затем жарить в масле. Подготовленные листья клевера тушить с растительным маслом и водой, посолить, подавать к жареному мясу на гарнир.

Свинина по-строгановски

Требуется на 1 порцию: 150 г свинины, 50 г репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 10 г томатного пюре, 20 г низкокалорийного майонеза или сметаны, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Нежирную свинину вымыть под струей холодной воды, нарезать длинными ломтиками весом по 3–5 г поперек волокон, отбить деревянным молотком. Мясо посолить, обжарить на хорошо разогретой сковороде с растительным

маслом. Затем добавить к нему мелко нарезанный репчатый лук и, помешивая, жарить еще при умеренном нагреве, пока не поджарится (слегка) лук. После этого добавить низкокалорийный майонез, томат-пюре и, тщательно перемешав, подать на стол.

Мясо по-запорожски

Требуется: 600 г мякоти свинины, 150 г низкокалорийного майонеза, 30 г горчицы, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Приготовить маринад, смешав низкокалорийный майонез и горчицу, посолив и поперчив по вкусу. Свинину (филе) вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, слегка отбить. Смазать маринадом и положить в кастрюлю, чередуя с очищенным и нарезанным луком. Оставить на ночь. Потом мясо быстро обжарить на горячей сковороде, сложить в кастрюлю, туда же положить обжаренный лук, в котором мариновалось мясо, и тушить 30 минут на медленном огне.

Мужики

Требуется на 1 порцию: 250 г свиных ног, ушей и хвостов, 0,7 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 15 г столового уксуса, чеснок, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свиные ножки, уши и хвосты очистить, хорошо вымыть под струей холодной воды, порубить, положить в кастрюлю, залить водой и варить 3–4 часа. После этого отделенное от костей и нарезанное мясо переложить в другую посуду, залить процеженным бульоном, добавить очищенный и нарезанный лук, специи, пряности, соль, уксус и варить до готовности. Блюдо подавать холодным с желеобразным бульоном.

«Огурчики» по-тираспольски

Требуется: 800 г корейки, 3 головки чеснока, 5 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Корейку хорошо вымыть под струей холодной воды, хорошо отбить, разрезать на 8 частей, отделить кости. Чеснок очистить, пропустить через пресс, добавить соль и черный перец, тщательно перемешать. Полученной массой смазать каждый кусок корейки, завернуть в виде огурчика и

обжарить со всех сторон.

Свинина с кальмарами

Требуется: 500 г мякоти свинины, 1 луковица, 200 г кальмаров, 50 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину хорошо вымыть под струей холодной воды, нарезать соломкой (как для бефстроганова), обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле, добавить нарезанный полукольцами лук, соль, специи, низкокалорийный майонез. Все немного потушить и отставить в сторону. Затем очистить кальмары и отварить их в подсоленной воде не больше 3 минут. Кальмары нарезать кольцами или соломкой. Смешать со свининой. Выложить в форму с высокими бортами и поставить в духовку. Вынуть из духовки, как только мясо будет полностью готово.

Блюдо удобно в приготовлении тем, что свинину и кальмары по отдельности можно приготовить заранее, а когда придут гости, смешать и поставить в духовку.

Свиная корейка с соусом из кизила

Требуется: 600 г корейки, 100 г сушеного кизила (без косточек), соль и перец по вкусу.

Приготовление. Корейку очистить от лишнего жира, вымыть под струей холодной воды и нарезать кусочками так, чтобы на каждую порцию приходилась косточка. Мясо надрезать в нескольких местах и слегка отбить, натереть солью и перцем. Положить на хорошо разогретую сковороду и жарить в сильно разогретом растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. Сушеный кизил (без косточек) положить в кипящую воду (не более 1 стакана) и варить до мягкости. Затем переложить в отдельную сковороду и тушить в растительном масле на слабом огне 10 минут. Готовое жареное мясо уложить на блюдо, залить кизиловой подливой, при желании можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропом.

Отбивная «Италия»

Требуется: 800 свиной корейки, 2 помидора, 150 г сыра,

растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. На каждый кусок мяса положить по 1 ломтику сыра, сверху – по кружку помидора и запечь в духовке до готовности.

Маринованная свинина тушеная

Требуется на 1 порцию: 150 г мякоти свинины, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 20 г соевого соуса.

Для маринада: 50 г 6 %-ного уксуса, 50 г сухого белого вина, 100 г воды, 1 маленькая луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мякоть задней ноги, разрезанную по слоям на крупные куски, или лопаточную часть свиной туши вымыть под струей холодной воды, очистить от грубых сухожилий, срезать с мяса лишний жир, оставив его слой не более 10 мм. Положить свинину в глубокую посуду, залить маринадом и выдержать в холодном месте не менее 2 суток. Для того чтобы маринад быстрее проник в толщу мяса и равномернее распределился в нем, куски мяса перед заливкой маринадом надо проколоть насквозь толстой иглой в нескольких местах. Для приготовления маринада морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук очистить, мелко нарезать. Кипящую воду посолить, добавить лук и варить при кипении 15 минут. Затем добавить сухое белое вино, уксус, лавровый лист, перец и довести до кипения. После этого снять маринад с огня, накрыть крышкой и охладить.

Куски маринованного мяса обсушить, обжарить в растительном масле, добавить лук и тушить. Затем залить мясо на половину высоты маринадом, в который добавлен соевый соус. Тушить мясо до готовности, периодически переворачивая куски с одной стороны на другую. Готовое мясо нарезать поперек волокон по 2 куска на порцию и залить процеженным соусом, в котором оно тушилось.

Свинина с грибами

Требуется: 600 г мякоти свинины, 1 луковица, 300 г шампиньонов, 0,5 стакана низкокалорийного майонеза, 4 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить и обжарить на хорошо разогретой сковороде до образования корочки. Затем соединить с нарезанным и обжаренным луком, отварными шампиньонами (или поджаренными белыми грибами) и низкокалорийным майонезом. Довести до кипения, прокипятить, помешивая, на слабом огне 8 – 10 минут. При подаче к столу можно посыпать нарезанной зеленью.

Поросенок отварной под белым соусом

Требуется: 1 молочный поросенок, 2 моркови, 1 лавровый лист, 2 стакана белого соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Подготовленного молочного поросенка разрубить на куски. Голову и ножки использовать для варки холодца, а остальное мясо нарезать кусками. Куски мяса положить в кастрюлю, добавить лук, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности. Сваренное мясо выложить на блюдо и залить соусом. Вместо белого соуса можно использовать майонез с хреном.

Ребрышки свиные в кленовом сиропе

Требуется: 1 кг свиных ребрышек, 100 мл кленового сиропа, 1 ч. л. столового уксуса, 1 луковица, 1 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. соуса чили, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Разогреть духовку до 200 °С, поместить вымытые и обсушенные ребрышки на решетку и жарить 30 минут. Для соуса смешать ингредиенты в кастрюле, довести до кипения, после чего прокипятить на маленьком огне в течение 5 минут. Затем снять ребрышки с решетки и уменьшить температуру в духовке до 180 °С. Положить ребрышки в жаропрочную форму, сверху полить приготовленным соусом и запекать в течение 45 минут, периодически поливая соусом.

Свинина, жаренная в томатном соке

Требуется: 250 г мякоти свинины, 60 г томатного сока, 40 г мясного бульона, 10 г соевого соуса, растительное масло, 10 мл водки, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Очищенную мякоть задней ноги или корейки

вымыть под струей холодной воды, нарезать ломтиками, жарить во фритюре до образования корочки и осушить на сите. Одновременно на хорошо разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла влить, непрерывно помешивая, заранее подготовленную смесь и проваривать до загустения. Смесь состоит из томатного сока, бульона, соевого соуса, водки. Добавить жареную свинину, встряхнуть, перемешать.

Руляда из поросенка

Требуется: 1 кг молочного поросенка, 250 г ветчины, 2 ст. л. желатина, 1 свиной язык, 1 свиная печень, соль и перец по вкусу.

Приготовление. С тушки поросенка снять кожу со слоем мяса, вымыть под струей холодной воды, разровнять, нарезать кусочками. Желатин замочить на 40 минут. На внутреннюю поверхность кожи положить мясопродукты, желатин. Свернуть рулетом, завернуть в марлю, перевязать и отварить в подсоленной воде. Готовую руляду положить под легкий пресс и оставить остывать. Подавая на стол, нарезать ломтиками и при желании украсить зеленью.

Мясо, фаршированное грибами

Требуется: 1 кг свиной вырезки, соль и перец по вкусу.

Для начинки: 200 г свежих грибов, 1 луковица, низкокалорийный майонез, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Кусок свинины вымыть под струей холодной воды, обсушить бумажной салфеткой, натереть солью и перцем, нашпиговать пропущенным через пресс чесноком, завернуть в пергаментную бумагу и положить в холодильник на 5 часов. Аккуратно, не дорезая до противоположного конца, острым ножом прорезать «карман». В образовавшееся отверстие довольно плотно уложить начинку.

Для приготовления начинки нужно соединить очень мелко нарезанный лук, нарезанные соломкой грибы и низкокалорийный майонез. Начинку приправить солью и перцем. Подготовленное начиненное мясо уложить в смазанную растительным маслом сковороду и запечь в предварительно нагретой до 200 °С духовке, периодически переворачивая и поливая выделившимся соком.

Язык вареный

Требуется: 400 г языка, 1,5 л воды, корень сельдерея, соль по вкусу.

Приготовление. Языки хорошо вымыть с помощью щетки, залить горячей водой, добавить лук, сельдерей и варить до готовности. Сваренный язык опустить в холодную воду и, пока он еще не остыл, снять кожу. После этого нарезать ломтиками.

Ножки свиные в желе

Требуется: 600 г свиных ножек, 500 г воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свиные ножки очистить, хорошо вымыть под струей холодной воды, порубить и варить до готовности с добавлением соли, лука, моркови. В конце варки добавить лавровый лист и перец. Сваренные ножки вынуть, мясо отделить от костей, положить в формы, залить процеженным бульоном и поставить в прохладное место для застывания.

Мясо «С Новым годом!»

Требуется: 1 кг мякоти свинины, 3 луковицы, 1 л воды, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть под струей холодной воды, нарезать сначала ломтями шириной 2 см, затем – кусками размерами примерно 5 Ч 5 см, отбить с обеих сторон. Перец раздавить, положить на кусочек марли и плотно завязать в узелок (после приготовления блюда выкинуть). Лук очистить и нарезать кольцами. На дно чугунной жаровни уложить слой мяса, затем лук, снова слой мяса, лук, последним слоем – мясо. Посередине положить марлю со специями и лавровый лист. Залить посоленной по вкусу водой, не забыв учесть, что лучше недосолить, чем пересолить. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь до минимума, закрыть крышкой и тушить 2 часа. Затем на середину блюда выложить аккуратной горкой готовое мясо, не забыв удалить лавровый лист и марлю со специями.

Свинина и печень на шампурах

Требуется: 600 г свиного филе, 300 г свиной печени, 0,5 стакана воды, 6 ст. л. растительного масла, свежие листья

шалфея, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Филе и печень вымыть под струей холодной воды, нарезать тонкими ломтиками и насадить на маленькие шампуры вперемежку с листьями шалфея. Разогреть на хорошо разогретой сковороде растительное масло и обжарить в нем мясо. Влить к мясу 0,5 стакана воды, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить около 20 минут.

Мясные трубочки

Требуется: 4 свиных эскалопа, 1 луковица, 1 стакан сухого белого вина, 50 г оливкового масла, 1 ст. л. растительного масла, 100 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свиные эскалопы вымыть под струей холодной воды, хорошенько отбить. Оливковым маслом смазать эскалопы, поперчить, посолить. Скатать эскалопы в трубочки и перевязать. В сотейнике разогреть растительное и оставшееся оливковое масло. Слегка обжарить в нем нарезанный лук. Затем положить трубочки и жарить на сильном огне. Полить белым сухим вином, при желании туда же можно опустить пучок трав. Тушить на небольшом огне в течение 30 минут. Незадолго до готовности добавить низкокалорийный майонез и соль по вкусу. Если соуса очень мало, нужно добавить немного кипящей воды. Подавать в глубоком блюде.

Свинина на косточке по-гречески

Требуется: 1,5 кг свиных отбивных на косточке, 5 зубчиков чеснока, 1 лимон, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 3 стакана овощного бульона, 100 г оливок без косточек, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Отбивные вымыть под струей холодной воды, обсушить на бумажном полотенце. 2 зубчика чеснока очистить, нарезать ломтиками и вместе с мясом положить в миску. Отжать сок из лимона. Соком полить мясо и оставить мариноваться около 2 часов. По истечении срока маринования мясо обсушить салфеткой, посолить и поперчить с обеих сторон. Оставшиеся 3 зубчика чеснока очистить, пропустить через пресс, смешать с сушеным тимьяном. Натереть полученной смесью мясо и жарить 50 минут на противне в разогретой до 200 °С духовке. Добавить маринад, в котором оставляли мясо, бульон и оливки. Продолжить жарить еще около 1 часа.

Глава 3. Блюда из баранины

Баранина, жаренная куском

Требуется: кусок баранины, соль, специи, жир для жарки.

Приготовление. Кусок мяса зачистить от грубых пленок и сухожилий, туго перевязать шпагатом, натереть солью, перцем, уложить на сковородку с разогретым жиром, поставить в горячую духовку (200–25 ˚С) и жарить, поливая образующимся соком, до образования румяной корочки. Затем нагрев уменьшить до 150 ˚С и продолжать жарить. Готовность определяют проколом ножа или поварской иглы: у полностью прожаренного мяса сок бесцветный, а у недожаренного – розовый. С готового мяса снять шпагат, уложить его на блюдо и нарезать ломтиками. Полить соком.

Гуляш

Требуется: 600 г баранины, 300 г воды, 30 г жира, 12 г репчатого лука.

Приготовление. Нарезать мясо кусками средней величины, обжарить с жиром на сковородке со слегка обжаренным луком, залить водой и поставить тушиться под крышкой.

Подавать в суповой миске. Едят его ложкой, как суп.

Натуральная мясная рубка

Требуется: 500 г мякоти баранины, 50 г шпика, 50 г молока или воды, соль перец чили по вкусу.

Приготовление. В приготовленный из мяса фарш добавить соль, нарезанный кубиками шпик, воду, перец и вымесить. Из этой массы сделать бифштексы, обжарить с двух сторон и дополнительно прогреть в духовке.

Хаши

Требуется: бараньи рубцы, ноги, 1 головка чеснока на 1 кг мяса.

Приготовление. Это полужидкое блюдо, которое в равной

степени можно отнести, и к супам, и ко вторым блюдам. Рубцы замочить на несколько часов, затем их тщательно вымыть щеткой, зачистить, еще раз вымыть и нарезать крупной соломкой. Говяжьи ножки промыть в горячей воде, порубить на куски.

В кастрюлю положить ножки, залить кипящей водой в пропорции 1: 2 и варить без соли до тех пор, пока сухожилия не размягчатся. Затем добавить к ним нарезанные рубцы и продолжать варить 5–6 часов на медленном огне до тех пор, пока бульон не загустеет и не станет липким. В конце варки добавить соль. При подаче разлить горячим в тарелки и посыпать рубленым чесноком.

Рубцы отварные

Требуется: 200–250 г бараньих рубцов, соль, лавровый лист, перец горошком, соевый соус по вкусу.

Приготовление. Подготовленные, как описано в предыдущем рецепте, рубцы положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить 1–2 часа. Затем их охладить, скрутить шпагатом и продолжать варить еще 3–4 часа. За 1 час до конца варки положить соль, лук, а в самом конце – лавровый лист и перец. Сваренные рубцы охладить, снять шпагат, нарезать поперек ломтиками, залить бульоном, довести до кипения и подать, полив получившимся при приготовлении соусом.

Бастурма из баранины

Требуется: 500 г мякоти баранины, соль, специи, винный красный уксус по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать кубиками по 30–40 г (3–4 кусочка на порцию), посыпать солью, перцем, сбрызнуть уксусом, добавить любые специи по вкусу, перемешать и оставить на холоде на 4–6 часов.

Подготовленное мясо нанизать на шпажку и жарить на раскаленных углях, а в домашних условиях – в специальных электрошашлычницах.

Баранина, жаренная в уксусе

Требуется: 500 г баранины, соль, лавровый лист, перец чили, винный красный уксус по вкусу.

Требуется: Мясо замочить на 1–2 часа в холодной воде, осторожно снять пленку, положить в воду с уксусом и солью (1–2 ст. л. уксуса на 1 л воды) и варить почти без кипения 10–15 минут. В конце варки положить лавровый лист и перец. Охладить баранину в том же отваре, нарезать ломтиками, посыпать солью, перцем и обжарить в растительном масле.

Антрекот, жаренный на решетке

Требуется: 600 г мякоти баранины, 60 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть и обсушить. Затем разрезать на 4 куска, слегка отбить, смазать сливочным маслом, посолить, поперчить. Обжарить в гриле по 15–20 минут с каждой стороны. Готовить при температуре 210 °С.

Антрекот натуральный

Требуется: 500 г мякоти баранины, 2 ст. л. топленого масла, сливочное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать тонкими кусками, очистить от излишков жира и сухожилий, слегка отбить, посыпать солью и черным перцем. Разогреть сковородку, раскалить на ней топленое масло и обжарить мясо с двух сторон (по 5–7 минут) до образования румяной корочки. Готовые антрекоты полить соком, образовавшимся при жаренье, и на каждый положить небольшой кусочек сливочного масла.

Баранина по-варшавски

Требуется: 700 г мякоти баранины, 2 яйца, 50 г растительного масла, любая зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Баранину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, смочить во взбитых яйцах и обжарить в горячем топленом масле. Готовые антрекоты украсить зеленью.

Антрекот по-бретонски

Требуется: 700 г мякоти баранины, 40 г оливкового масла, 100 г зеленого лука, 50 г сливочного масла, зелень сельдерея,

черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Баранину нарезать порционными кусками, слегка отбить, натереть солью и перцем, полить оливковым маслом и выдержать 30 минут. Сковороду разогреть, растопить на ней сливочное масло (половину указанной нормы) и обжарить антрекоты с обеих сторон до образования румяной корочки. Внутри мясо должно оставаться слегка недожаренным. Репчатый лук мелко нарезать и смешать с оставшимся сливочным маслом, измельченной зеленью сельдерея и черным молотым перцем. Получившейся смесью покрыть дно блюда, положить на него антрекоты, накрыть тарелкой и поставить блюдо на водяную баню на 15–20 минут. Готовые антрекоты полить оставшимся мясным соком.

Антрекот по-польски

Требуется: 600 г мякоти баранины (тонкий край), 2 яйца, топленое масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо очистить от костей и пленок, нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить, смочить во взбитых яйцах. На раскаленной сковороде растопить масло и обжарить в нем антрекоты с двух сторон до готовности. Готовые антрекоты полить соком, образовавшимся при жаренье.

Отбивная баранина, тушенная с ромом

Требуется: 600 г мякоти баранины, 200 г ветчины, 50–60 г сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, 0,3 стакана рома, 0,3 стакана мясного бульона, зелень шалфея, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать порционными кусками, отбить и посолить. На каждый кусок выложить по ломтику ветчины и немного растертых листьев шалфея. Затем кусочки мяса свернуть рулетиком и закрепить деревянной зубочисткой.

Разогреть оливковое масло, обжарить в нем масло с ветчиной с двух сторон. После этого влить ром, смешанный с бульоном (можно воспользоваться бульонными кубиками), и добавить сливочное масло. Сковороду накрыть крышкой и довести мясо до готовности.

Антрекот с яйцом

Требуется: 500–600 г мякоти баранины, 5–6 яиц, рафинированное растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, обсушить, разрезать на 5–6 кусков, отбить, посолить, поперчить и обжарить в раскаленном масле с двух сторон до готовности. Отдельно из каждого яйца приготовить по 1 яичнице-глазунье. На каждый антрекот положить по яичнице.

Баранина с каперсами.

Требуется: 350 г баранины (мякоти задней ноги), 1–2 яйца, 20 г каперсов, 1 лимон, сливочное масло, кулинарный жир, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, обсушить, разрезать поперек волокон на порционные куски, отбить, перерубить сухожилия, посолить, поперчить, смочить во взбитых яйцах и поджарить на раскаленном жире. Лимон вымыть, обсушить, срезать цедру, нарезать ее тонкой соломкой. Очищенный лимон нарезать кружочками. Цедру залить небольшим количеством воды, прокипятить, откинуть на сито и обсушить. Растопить сливочное масло, смешать его с лимонной цедрой и каперсами, отжатыми от рассола. Получившую смесь, помешивая, прогреть на слабом огне, не доводя до кипения. Готовые шницели выложить на блюдо, полить их горячей смесью масла, цедры и каперсов, сверху положить кружки лимона.

Тушеная баранина из духовки

Требуется: 1 кг филе баранины, 2 ч. л. горчицы, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сушеных прованских трав, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г фарша из телятины, 1 яйцо, 750 г мясного бульона, соль и перец по вкусу.

Приготовление. На куске бараньего филе сделать один глубокий продольный надрез, не прорезая насквозь. Разложить мясо в виде книги и слегка отбить. Посолить, поперчить, смазать горчицей. Половину растительного масла перемешать с прованскими травами. Чеснок мелко нарезать и тушить в сливочном масле. Фарш и яйцо смешать. Приправить солью и молотым черным перцем. Выложить начинку на кусок баранины, свернуть рулетом и обвязать ниткой. Нагреть духовку до 180 °С. Кисточкой смазать рулет растительным маслом с травами.

Обжарить в глубокой сковороде в оставшемся растительном масле. Влить бульон и тушить под крышкой в духовке 90 минут, поливая бульоном. Нарезать мясо ломтиками, выложить на блюдо и украсить петрушкой.

Антрекот отбивной из бараньего окорока

Требуется: 600 бараньего окорока, 1 яйцо, свиной жир для жаренья, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Окорок разрезать на 4 порционных куска и отбить, посолить и поперчить. Подготовленные шницели смочить во взбитом яйце и обжарить с двух сторон (по 3–5 минут с каждой стороны) в раскаленном жире.

Котлеты гриль из баранины

Требуется: 600 г баранины (корейки), 100 г сыра типа гауда, 4 веточки сельдерея, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, обсушить, разрезать на 4 части, отбить. В каждой отбивной сделать надрез в виде кармашка. Посолить и поперчить изнутри. Сыр разрезать на 4 ломтика. Сельдерей вымыть и обсушить. Сыр и зелень положить в кармашек, края скрепить деревянной зубочисткой. Обжарить отбивные котлеты на гриле с обеих сторон в течение 6–8 минут.

Отбивные по-украиниски

Требуется: 500 г баранины (корейки), 2 яйца, 50 г топленого масла, 25 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, обсушить, разрезать на куски, отбить, посолить, поперчить, обмакнуть во взбитые яйца. В сотейнике или в чугунной сковороде разогреть топленое масло и обжарить котлеты с двух сторон (15–20 минут). После этого поставить посуду в духовку и подержать еще 4–6 минут. Готовые отбивные полить растопленным сливочным маслом.

Бараньи отбивные

Требуется: 1 кг баранины (корейки), черный молотый перец,

соль по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать порционными кусками, отделить от косточек, отбить, посолить и поперчить с одной стороны. Разогреть сухую сковороду и, положив на нее отбивные подсоленной стороной, жарить 1–2 минуты на сильном огне. Посолить и поперчить другую сторону, и жарить еще 1–2 минуты.

Потом уменьшить огонь до среднего и обжарить отбивные еще по 0,5 минуты с каждой стороны.

Бараньи отбивные с чесноком

Требуется: 600 г баранины (корейки), 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, 0,5 ч. л. майорана, 1 маленький жгучий перец, 4 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать порционными кусками и отбить. Майоран, лавровый лист, перец, чеснок и соль растереть и перемешать. Получившейся смесью обмазать отбивные и выдержать их в течение 1 часа. Разогреть сковороду, раскалить масло и обжарить отбивные до образования золотистой корочки.

Котлеты натуральные

Требуется: 500 г баранины (корейки), 2 ст. л. свиного жира, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо разрезать на куски с косточками, отбить, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон на разогретой сковороде с жиром до образования румяной корочки.

Баранина с луком-пореем

Требуется: 1 кг мякоти баранины, 2 ч. л. горчицы, 1 зубчик чеснока, 2 стебля лука порея. 2 ст. л. сливочного масла, 80 г сыра эмменталь, 2 ст. л. топленого масла, 2 луковицы, 400 мл мясного бульона, 12 горошин черного перца, 1 ч. л. сушеного майорана, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, обсушить, нарезать тонкими кусками, посолить, поперчить и смазать горчицей. Чеснок очистить и мелко порубить. Порей нарезать тонкими кольцами. Вместе с чесноком тушить 5 минут в сливочном масле. Сыр нарезать очень мелкими кубиками. Распределить на мясе тушеный порей с чесноком, сыр (так, чтобы края оставались

свободными). Свернуть рулетиками, обвязать кулинарной нитью и обжарить в топленом масле. Тушить мясо до полуготовности. Влить бульон, добавить горошины перца и майоран. Выложить рулеты на противень и жарить в духовке 30 минут при температуре 200 ?С. Затем снизить нагрев до 175 °С и продолжать готовить еще 60 минут. Рулеты вынуть, соус процедить. Мясо полить соусом и украсить зеленью.

Баранина в кофейном соусе

Требуется: 1 кг мякоти баранины, 2 ст. л. рафинированного растительного масла, соль по вкусу.

Для соуса: 60 г сливочного масла, 0,3 стакана крепкого кофе, 2 ст. л. молотого кардамона, 2 ч. л. молотой корицы, 2 ч. л. молотого мускатного ореха, 2 ч. л. молотой гвоздики, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. соевого соуса.

Приготовление. Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посолить, затем обжарить в растительном масле с двух сторон до готовности.

Соус. Растопить сливочное масло на слабом огне, влить кофе, добавить соевый соус, лимонный сок и все специи. Перемешать, закрыть крышкой, прогреть 3 минуты, снять с огня и немного остудить. Затем снова поставить соус на огонь довести до кипения. Готовые отбивные выложить на блюдо и залить соусом.

Баранина по-деревенски

Требуется: 800 г мякоти баранины, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо промыть, обсушить, разрезать вдоль ребер на котлеты, оставляя на каждой реберную кость. Котлеты отбить, стараясь придать им овальную форму. Посолить, поперчить, смазать растительным маслом. Жарить на вертеле над горячими (без пламени) углями или в духовке по 2–3 минуты каждую сторону. Снаружи должна образоваться румяная корочка, а внутри мясо должно быть розовым.

Бараний рулет с колбасой

Требуется: 500 г мякоти баранины, 200 г вареной колбасы, 0,5 репчатой луковицы, 100 г растительного масла, зелень

петрушки, зелень салата, горчица, соль по вкусу.

Приготовление. Кусок мяса надрезать посередине, отбить до образования тонкого пласта, положить на него мелко нерезаную колбасу без кожицы, скатать в рулет, перевязать ниткой, положить рулет в гусятницу с разогретым маслом, смазать горчицей и запечь до готовности, время от времени поливая выделяющимся соком. При необходимости подливать воду.

Деликатесный рулет

Требуется: 300 г маринованного говяжьего языка, 650 г баранины, 20 г корня петрушки, 1 г мускатного ореха, перец, соль по вкусу.

Приготовление. Баранину отбить до толщины 1,5–2 см и натереть смесью измельченного мускатного ореха, перца и соли. В баранину завернуть маринованный язык. На отбитое мясо положить нарезанный дольками корень петрушки. Приготовленный таким образом рулет завернуть в целлофан, перевязать бечевкой и варить 1–1,5 часа; затем охладить и выдержать под грузом 6 часов при температуре 6–8 ˚С.

Бефстроганов из баранины

Требуется: 750 г мякоти баранины, жир для жаренья, перец, бульон, сметана, томатный соус, лук, соль по вкусу.

Приготовление. Изобретение этого блюда приписывают графу Строганову. Из баранины (толстого и тонкого края, верхнего и внутреннего кусков тазобедренной части) нарезать широкие куски, отбить до толщины 5–6 см и нарезать тонкими брусочками длиной 30–40 мм. Эти брусочки положить ровным слоем на сковороду с разогретым жиром, посыпать солью, перцем и жарить, непрерывно помешивая, 3–4 минуты. В сотейнике обжарить лук с маслом, развести небольшим количеством бульона или воды, добавить сметану, немного томатного соуса («Южного», «Кубанского» и пр.), заправить по вкусу солью, перцем. Добавить обжаренный лук. Эти соусом залить жареное мясо, довести до кипения и подать на стол.

Мясо шпигованное (бефштуфат)

Требуется: 500 г мякоть баранины, 1 ст. л. томатного соуса,

шпик, корень петрушки, чеснок, жир, соль и перец по вкусу.

Приготовление. В куске мяса сделать надрезы ножом или специальной шпиговальной иглой (это большая игла с разрезами на тупом конце). В эти проколы вставить брусочки шпика, корня петрушки и ломтики чеснока, после чего мясо обжарить на сковороде, переворачивая, чтобы оно зарумянилось со всех сторон. Затем при помощи лопаточки смазать томатным соусом и продолжать обжаривать несколько минут, после чего перевернуть и опять обжарить. В кастрюле растопить жир, обжарить на нем нашинкованный лук, переложить в эту же кастрюлю кусок мяса, залить водой так, чтобы она чуть покрывала мясо, добавить соль, специи и тушить, закрыв крышкой. Когда мясо станет готово, нарезать ломтиками, полить образовавшимся при тушении соусом.

Шашлык из баранины

Требуется: 1 кг мякоти баранины, соль, перец, столовый уксус, лук по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать кубиками весом по 30–40 г (3–4 кусочка на порцию), посыпать солью, перцем, сбрызнуть уксусом, добавить нарезанный лук, перемешать и оставить на холоде на 4–6 часов. На Кавказе мясо молодого барашка не маринуют. Подготовленное мясо нанизать на шпажку вперемежку с ломтиками репчатого лука и жарить над раскаленными углями, а в домашних условиях – в специальных элекрошашлычницах. Подать шашлыки с зеленым луком, нарезанным кусочками по 3–4 см.

Бараньи отбивные по-кубински

Требуется: 1 кг мякоти баранины, 3–4 зубчика чеснока, 100 г растительного масла, 0,5 ч. л. молотого имбиря, 0,5 ч. л. молотого мускатного ореха, 0,5 ч. л. молотого красного перца, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать порционными кусками и отбить. Из чеснока, имбиря и 50 г растительного масла приготовить пасту и втереть ее в отбивные. Оставшееся растительное масло раскалить, на среднем огне обжарить в нем котлеты с двух сторон до образования золотистой корочки, затем уменьшить огонь до слабого, накрыть сковороду крышкой и потомить котлеты еще 5 – 10 минут.

Отбивные из баранины в молоке

Требуется: 800 г мякоти баранины, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, толченый кориандр, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить, натереть кориандром. В сотейнике растопить масло и обжарить в нем отбивные с двух сторон до образования золотистой корочки. Затем влить молоко, накрыть сотейник крышкой и подержать на слабом огне примерно 1,5 часа. Готовые отбивные подавать с образовавшимся соусом.

Отбивные, фаршированные зеленью

Требуется: 600 г мякоти баранины, 2 яйца, 50 г растительного масла, 25 г сливочного масла, зелень петрушки и (или) укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, обсушить, разрезать на котлеты, отбить, посолить, поперчить, обмакнуть во взбитые яйца.

В сотейнике или в чугунной сковороде разогреть растительное масло и обжарить котлеты с двух сторон (15–20 минут). После этого поставить посуду в духовку и подержать еще 4–6 минут. Готовые отбивные полить растопленным сливочным маслом.

Глава 4. Блюда из птицы

Диетическая курица

Требуется: куриные бедра или грудки, низкокалорийный майонез, специи, соль по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, разложить на сухой сковороде или противне, добавить специи, смазать низкокалорийным майонезом (желательно не попадать на сковороду или противень).

Жарить в духовке с температурой 250 °С 30–40 минут.

Готовое блюдо лучше подавать горячим.

Курица, тушенная с грибами

Требуется: 4 ст. л. растительного масла, 900 г куриного мяса, 200 г грибов, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 200 мл сухого белого вина, 200 мл куриного бульона, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками. Нагреть растительное масло в хорошо разогретой сковороде, обжарить курицу до золотистой корочки. Обжаренные кусочки курицы достать и переложить на тарелку. А в сковороду положить вымытые и нарезанные грибы, лук и пропущенный через пресс чеснок, обжаривать 4 минуты.

Затем кусочки курицы положить обратно в сковороду и жарить еще 2 минуты. Добавить сухое белое вино и куриный бульон, все довести до кипения, затем добавить лавровый лист. Приправить солью и перцем.

Накрыть крышкой и поставить разогретую до 150 °С духовку, тушить 30 минут.

Курица в соусе из эстрагона с горчицей

Требуется: 4 филе курицы, 4 ст. л. сухого белого вина, 200 мл низкокалорийного майонеза, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л свежего эстрагона, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Филе курицы вымыть под струей холодной воды, посыпать солью и перцем. Разогреть растительное масло в

большой сковороде. Обжарить курицу с одной стороны 7 минут, затем перевернуть и обжаривать с другой стороны еще 5 минут. Обжаренное филе вынуть из сковороды и убрать в теплое место.

В сковороду вылить сухое белое вино, перемешать с выделившимся при жарке курицы соком. Довести до кипения и кипятить 2 минуты. Затем добавить низкокалорийный майонез и дать покипеть еще несколько минут. Добавить горчицу, эстрагон. Подавать курицу с приготовленным соусом.

Курица, запеченная целиком с горчицей

Требуется: 1,5 кг целой курицы, 4 ст. л. семян горчицы, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Целую курицу вымыть под струей холодной воды. Разогреть духовку до 200 °С. Положить курицу на противень.

Аккуратно втереть под куриную кожу горчицу. Побрызгать растительным маслом, посолить и поперчить.

Запекать в духовке 1 час, поливая выделяющимся соком. Если кожура снаружи начнет подгорать, курицу надо накрыть фольгой.

Готовую курицу вынуть из духовки, завернуть в фольгу и оставить на 10 минут перед подачей на стол.

Курица, тушенная в вине с лавровым листом

Требуется: 8 больших кусков курицы с косточкой и кожей (1,5 кг), 4 ст. л. растительного масла, 2 головки чеснока, разделенного на зубчики, 6 лавровых листьев, 100 мл сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, посолить и поперчить. Чеснок очистить, мелко нарезать. Разогреть растительное масло в большой сковороде с толстым дном. В разогретое растительное масло положить чеснок и обжарить на небольшом огне до золотистого цвета. Затем в сковороду добавить курицу и обжаривать каждый кусок по 3–4 минуты с каждой стороны. Возможно, придется обжаривать в несколько этапов. Затем добавить лавровый лист, сухое белое вино, накрыть крышкой и потрясти сковородку, чтобы вино соединилось с маслом, и обжаривать 10 минут, переворачивая курицу.

Потом добавить 100 мл воды, накрыть крышкой и тушить 40 минут до полной готовности блюда.

Курица в майонезе

Требуется: 1 средняя курица, 500 г низкокалорийного майонеза, 3 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, сварить в подсоленной воде до мягкости. Затем вынуть из воды и в горячем виде отделить мясо от кожи и костей, нарезать маленькими кусочками и залить низкокалорийным майонезом. Добавить очищенный и пропущенный через пресс чеснок (при желании можно добавить мелко нарезанную зелень, орехи). Дать постоять 6–8 часов. Подавать в холодном виде.

Маринованные куриные окорочка

Требуется: 4 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, 8 куриных окорочков, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Соевый соус смешать с лимонным соком, перцем и растительным маслом. Куриные окорочка вымыть под струей холодной воды, смазать полученной смесью и оставить минимум на 1 час (лучше на ночь).

Затем окорочка обсушить салфеткой, посолить, поперчить и положить на противень. Запекать в предварительно разогретой духовке при температуре 200 °С на втором уровне снизу в течение 40–45 минут.

Индейка с печенкой под соусом из базилика

Требуется: 800 г индюшачьей грудки, 50 г растительного масла, 80 г куриной печенки, 100 г грибов, 70 сухого белого вина, 100 г куриного бульона, 8 г листьев базилика, 300 мл низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Индюшачью грудку вымыть под струей холодной воды, нарезать полосками и обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле, помешивая, пока мясо слегка не подрумянится. Добавить вымытую и нарезанную кубиками куриную печенку и готовить еще 2–3 минуты. Снять сразу же, как только печень затвердеет.

Положить на сковороду вымытые и нарезанные грибы и тщательно перемешать с мясом. Полить сухим белым вином. Дать закипеть и влить куриный бульон. Кипятить на медленном огне до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится вдвое.

Добавить вымытые и нарезанные листья базилика и низкокалорийный майонез. Довести до кипения, добавить соль и перец и продолжать кипятить на медленном огне еще 2–3 минуты. Сразу подавать к столу.

«Роковая курица»

Требуется: 8 куриных ножек, 4 луковицы, вода, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Куриные ножки вымыть под струей холодной воды, натереть солью и перцем. Лук очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Затем на дно кастрюли налить тонкий слой растительного масла. Положить кусочки курицы в кастрюлю, сверху засыпать нарезанным луком и налить немного воды, чтобы она доходила до половины курицы. Закрыть крышкой и поставить на сильный огонь, довести жидкость до кипения. Когда вода закипит, уменьшить огонь, но так, чтобы вода постоянно кипела. Крышку плотно не закрывать, чтобы жидкость медленно выкипала. Курицу готовить 1 час до полного исчезновения воды.

Лук должен превратиться в мягкое пюре. Блюдо вкусно и в холодном, и в горячем виде.

Курица в майонезе

Требуется: 700 г куриного мяса, 300 г куриного бульона, 500 г низкокалорийного майонеза, 30 г томата-пюре, 1 луковица, 30 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Куриное мясо вымыть под струей холодной воды, положить в кастрюлю, залить бульоном, посолить и варить под крышкой. Готовое мясо вынуть, остудить и нарезать кусками. В бульон добавить низкокалорийный майонез и вскипятить. Поджарить на масле очищенный, мелко нарезанный лук с томатом-пюре, солью и перцем, положить в майонезный соус. В готовый соус положить кусочки курицы. Тушить еще 5 минут, постоянно переворачивая мясо.

Курица, тушенная с грибами в томатном соусе

Требуется: 1,5 кг курицы, 40 г растительного масла, 100 г свежих грибов, 200 г томатного соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды,

посолить, поперчить и обжарить целиком в масле. Хорошо очистить и вымыть свежие белые грибы или шампиньоны, мелко нарезать, положить в сковороду. Поставить на слабый огонь, добавить немного растительного масла и тушить 20 минут. Жареную курицу нарезать порционными кусками с косточками, положить в кастрюлю, поставить на слабый огонь, добавить грибы, томатный соус и тушить до готовности еще 30–40 минут, закрыв посуду крышкой. При желании перед подачей на стол курицу можно посыпать нарезанной зеленью.

Курица в майонезе за 15 минут

Требуется: 1 кг курицы, 40 г растительного масла, 150 г низкокалорийного майонеза, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, разрезать на 6 частей, посолить и поперчить. Обжарить в скороварке в растительном масле (но не подрумянивать). Закрыть скороварку крышкой и тушить курицу 15 минут. Затем снять крышку и оставить сковороду на слабом огне открытой. Добавить низкокалорийный майонез и непрерывно помешивать, не доводя до кипения, пока майонез не превратится в маслянистую массу. Готовую курицу вынуть и полить соусом, в котором она тушилась.

Чахохбили из кур

Требуется: курица весом 1,5 кг, 1 луковица, 1 стакан бульона, 60 г томата-пюре, 10 г столового уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1 лимон, помидоры, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими кусками и обжарить в неглубокой кастрюле на разогретом растительном масле. Туда же добавить очищенный, мелко нарезанный лук, томат-пюре, уксус, 1 стакан мясного или куриного бульона, соль и перец. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить содержимое 1,5 часа на слабом огне. За несколько минут до готовности положить нарезанные кольцами очищенные помидоры (для этого их предварительно ошпарить). Перед тем как подать курицу на стол, на каждый кусок курицы положить ломтик лимона. При желании можно посыпать блюдо нарезанной зеленью.

Курица в винном соусе

Требуется: 900 г курицы, 0,5 л воды, 500 г сухого белого вина, 1 морковь, 1 луковица, 50 г растительного масла, 1 лимон, 150 г низкокалорийного майонеза, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, сварить до размягчения в смеси воды с сухим белым вином (1: 1). Добавить нарезанный лук, соль и перец. Когда мясо курицы станет мягким, вынуть его из бульона и добавить лимонный сок и тертую лимонную цедру, несколько минут кипятить и процедить. Положить в соус мясо, снова прокипятить, затем снять с огня и добавить низкокалорийный майонез. Подавать курицу в полученном соусе.

Курица в фольге

Требуется: 1,5 кг курицы, специи и соль по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, обсыпать специями и посолить. Тщательно завернуть тушку целиком или кусочками в фольгу, положить на противень и поставить в духовку на 25–30 минут. Если хочется, чтобы курица была обжарена, нужно открыть фольгу сверху и держать курицу в горячей духовке до образования золотистой корочки.

Цыпленок с грибами и луком по-российски

Требуется: цыпленок весом 1,5 кг, 2,5 л воды, 1 лавровый лист, 2 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 300 г грибов, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Цыпленка вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, отварить в подсоленной воде вместе с луковицей и целой морковью, перцем, лавровым листом. Варить на слабом огне, не снимая крышки. Отдельно потушить в небольшом количестве растительного масла очищенные и нарезанные грибы. Перед тем как цыпленок сварится, приготовить соус, для этого добавить процеженный бульон, в котором варился цыпленок, в грибы. Варить соус 20 минут, затем добавить низкокалорийный майонез и немного перца. Вынуть цыпленка из бульона, уложить в неглубокую кастрюлю, добавить грибы, полить соусом. До подачи на стол держать на водяной бане.

Курица, запеченная в сметане по-болгарски

Требуется: курица весом 1 кг, 2 маринованных яблока, 30 г растительного масла, 350 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, сварить, мякоть (кроме филейной части) нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, добавить низкокалорийный майонез и прогреть. Затем эту массу выложить на небольшую сковороду, а сверху положить оставшееся филе, украсить нарезанными маринованными яблоками, полить оставшимся майонезом, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке. При желании, перед тем как подать на стол, курицу можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушкой.

Котлеты куриные с грибами

Требуется: курица весом 1 кг, 400 г шампиньонов, 2 луковицы, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, отделить мясо от костей и провернуть на мясорубке. Шампиньоны и репчатый лук вымыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле, перемешать с уже готовым фаршем, посолить и поперчить по вкусу. Из приготовленной смеси сформовать котлеты и пожарить их на растительном масле.

Цыплята в горшочке

Требуется: 1 цыпленок, 200 г низкокалорийного майонеза, 50 г свежих грибов, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Тушку цыпленка выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и разрубить пополам. Затем репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Грибы очистить, вымыть, нарезать ломтиками и с подготовленным мясом и луком обжарить на растительном масле на хорошо разогретой сковороде. Переложить в глиняный горшочек, добавив низкокалорийный майонез, соль, перец (при желании туда же можно добавить мелко нарезанную зелень). Горшочек плотно накрыть крышкой, поставить в духовку. Томить до готовности. Готовое блюдо подать в горшочке.

Цыпленок подрумяненный

Требуется: 1 цыпленок, 50 г растительного масла, 1 лимон, 0,5 ч. л. горчицы, 0,5 ч. л. молотого красного перца, соль и черный перец по вкусу.

Приготовление. Цыпленка выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, посыпать солью и перцем. Затем нагреть в кастрюле растительное масло и разложить куски мяса кожей вниз. Поджарить сначала с одной, затем с другой стороны. Затем тушить под крышкой 15 минут. Смешать лимонный сок, красный перец и горчицу и полученной смесью залить мясо. Продолжать тушить в кастрюле без крышки примерно 20 минут, пока мясо не подрумянится. Чтобы мясо хорошо подрумянилось, его надо часто поливать соусом.

Куриные потроха в сметане

Требуется: 400 г куриных потрохов, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана воды, 4 ст. л. низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Куриную печень вымыть под струей холодной воды, ошпарить кипятком, разрезать каждую на 4 части и обжарить на растительном масле на хорошо разогретой сковороде. Желудки очистить, хорошо промыть, отварить в подсоленной воде до полуготовности, мелко нарезать. Куриные сердечки разрезать пополам, хорошо вымыть под струей холодной воды, обсушить и обжарить вместе с мелко нашинкованным луком на растительном масле, добавить желудки, залить водой или бульоном, посолить, накрыть крышкой и тушить до готовности. Затем положить обжаренную печень, залить низкокалорийным майонезом, все прокипятить 10 минут и подавать к столу. При желании можно посыпать нарезанной зеленью.

Курица с чесноком

Требуется: 1 курица (весом 1,5 кг), 3 головки чеснока, 1 стакан воды, 1 кубик куриного бульона, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Курицу выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, натереть солью и перцем и обжарить со всех сторон на хорошо разогретой сковороде на сильном огне. Затем положить в гусятницу и положить неочищенные дольки чеснока (несколько в середину, несколько под крылышки, остальные по бокам). Растворить кубик бульона в

1 стакане кипятка, залить курицу, закрыть крышкой и поставить в духовку на средний огонь на 90 минут. После этого открыть крышку и тушить блюдо еще 30 минут.

Цыпленок со стручковой фасолью

Требуется: 500 г цыпленка, 50 г растительного масла, 300 г стручковой фасоли, соль и черный перец по вкусу.

Приготовление. Цыпленка выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, посолить, поперчить и жарить до готовности на хорошо разогретой сковороде в растительном масле. Стручковую фасоль отварить, заправить растительным маслом и полить соусом, который образовался при жарке цыпленка. При подаче на фасоль положить кусок цыпленка.

Куриная печень с грибами в белом вине

Требуется: 500 г куриной печени, 5 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана куриного бульона, 1 луковица, 200 г шампиньонов, 0,5 стакана сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Куриную печень вымыть под струей холодной воды, обжарить на хорошо разогретой сковороде с 2 ст. л. растительного масла. Залить бульоном, перемешать и снять с огня. В другой хорошо разогретой сковороде в 2 ст. л. растительного масла обжарить нарезанные лук, грибы, перец. Затем переложить на сковороду с печенью, добавить специи, сухое белое вино и тушить без крышки 10 минут на маленьком огне. Перед тем как подать на стол, можно посыпать нарезанной петрушкой.

Курятина, тушенная с телячьим языком

Требуется: 1 курица, 1 телячий язык, 3 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 100 г свежих грибов, 2 стакана сухого белого вина, 1 лавровый лист, 1 зубчик чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Язык почистить, хорошо вымыть под струей холодной воды, отварить (чтобы кожица легко снималась) и нарезать ломтиками. Цыпленка выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками, обжарить их в растительном масле до золотистой корочки и вынуть из

сковороды. Лук почистить, нарезать на 4 части, обжарить в растительном масле и положить в сковороду, где обжаривался цыпленок. Добавить нарезанные грибы и пропущенный через пресс чеснок. Сверху положить кусочки цыпленка, посыпать солью и перцем, оставшимся луком, тщательно перемешать и тушить на маленьком огне около 10 минут. Затем добавить сухое белое вино и тушить еще 1 час. После вынуть кусочки цыпленка и положить на нарезанные ломти языка. Соус, образовавшийся при тушении цыпленка, выпарить наполовину и залить им цыпленка на языке.

Глава 5. Блюда из дичи

Тушеная дикая утка

Требуется: 300 г мяса дикой утки, 25 г растительного масла, 20 г корня сельдерея, 20 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мясо дикой утки очистить, вымыть под струей холодной воды, натереть солью и перцем, обжарить в сотейнике в духовке со всех сторон до образования золотистой корочки. Затем залить горячей водой, добавить мелко нарезанный корень сельдерея, лавровый лист и тушить до готовности. Готовое мясо утки нарезать на порции, уложить на блюдо, залить соусом, в котором тушилась утка.

Дичь отварная

Требуется на две порции: 1 фазан, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 100 г соевого соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Фазана очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, положить в горячую воду (2 л на 1 кг продукта), довести до кипения, а затем уменьшить огонь. С закипевшего бульона снять пену, добавить корень сельдерея, репчатый лук, соль, закрыть крышкой и варить до готовности. Готового фазана нарезать на порции, полить соусом.

Дичь под паровым соусом с грибами

Требуется на две порции: 1 куропатка, 30 г растительного масла, 100 г свежих белых грибов, 1500 г парового соуса, соль по вкусу.

Куропатку очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, залить водой и варить. Готовую куропатку нарезать на порции, бульон использовать для приготовления соуса.

Белые свежие грибы вымыть, залить водой и варить 25–30 минут, вынуть из отвара, промыть и нарезать соломкой.

Отвар от грибов использовать при припускании куропатки.

При подаче кусок куропатки положить на тарелку, на

куропатку положить нарезанные грибы и полить паровым соусом.

Дичь, тушенная в соусе

Требуется на пять порций: 1 тушка тетерева, 50 г растительного масла, 400 г томатного соуса, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Тетерева ощипать, выпотрошить, опалить и вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, натереть солью и перцем. Обжарить в растительном масле, нарезать на порции, залить томатным соусом и тушить 20–30 минут.

При подаче готовую дичь положить на тарелку и полить соусом, в котором она тушилась.

Утка по-домашнему

Требуется: 300 г утки, 15 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 150 г воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Утку выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, натереть соль и перцем, нарезать кусками, обжарить. Обжаренную утку положить в горшочек, добавить очищенный, нарезанный дольками и обжаренный лук, лавровый лист, немного соли. Затем залить водой так, чтобы она полностью закрыла утку, и тушить в духовке 1 час.

Дичь тушеная

Требуется на две порции: 2 рябчика, 150 г воды, 50 г растительного масла, 50 г свежих шампиньонов, 100 г томатного соуса, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Рябчика очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды. Грибы вымыть, отварить и нарезать. Подготовленного рябчика натереть солью и перцем, положить на сковороду в растительное масло и обжарить со всех сторон. Затем обжаренного рябчика переложить в кастрюлю, добавить грибы, томатный соус и тушить до готовности.

Куропатка с груздями

Требуется: 1 куропатка, 1 кг соленых груздей, 50 г соленых огурцов, 50 г растительного масла, 250 г куриного бульона, 20 г столового уксуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Куропатку очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, начинить солеными груздями, которые нужно промыть в холодной воде, положить на дуршлаг, дать воде стечь и нарезать крупными кусочками. Затем брюшко куропатки зашить нитками и жарить фаршированную куропатку в духовке на противне.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян и мелко нарезать, измельчить зеленый укроп, залить все крепким куриным бульоном, добавить столовый уксус и кипятить.

Готовую фаршированную куропатку нарезать на порции и подать с груздями, полив соусом с огурцами.

Жаркое из куропатки

Требуется: 1 кг мяса косули, 100 г растительного масла, 1 луковица, 1 яблоко, 0,5 стакана сухого белого вина, 1 стакан низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Кусок спинной части очистить от пленки, вымыть под струей холодной воды, смочить в уксусном маринаде и натереть перцем и солью. Растительное масло разогреть на сковороде, обжарить в нем мясо и жарить в духовке 40 минут при температуре 230 °С. Через 10 минут добавить мелко нарезанный репчатый лук, половинки яблока. Когда яблоко будет готово, его вынуть, затем вынуть готовое мясо. В противень налить сухое белое вино и низкокалорийный майонез, вскипятить, при необходимости добавить соль. Жаркое разрезать вдоль пополам, каждую половину нарезать ломтиками, положить в блюдо для жаркого. Вокруг разложить цветную капусту и печеное яблоко. Отдельно подать соус.

Дикая утка с солеными огурцами

Требуется: 1 дикая утка, 4 соленых огурца, 0,5 стакана огуречного рассола, 1 луковица, 1 помидор, 1 болгарский перец, 100 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Дикую утку очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, обжарить в разогретом растительном масле и положить в отдельную посуду. Огурцы очистить от кожицы, разрезать

пополам (в длину), удалить семена, нарезать кусочками толщиной в 2 см и ошпарить кипятком. В оставшемся от жаренья растительном масле обжарить мелко нарезанный лук, положить очищенные от кожицы и семян помидоры и нарезанные соломкой перцы, развести огуречным рассолом с водой до густоты жидкой сметаны. Положить в соус дикую утку и нарезанные огурцы, досолить, поперчить и варить на слабом огне до готовности.

Гусиная печень, жаренная на вертеле

Требуется: 500 г печени, 200 г бекона, 300 г грибов, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Печень вымыть под струей холодной воды, нарезать маленькими порционными кусочками, так же нарезать бекон. Кусочки печени и шляпки вымытых грибов посолить и слегка посыпать перцем. Попеременно нанизать на шампуры, оставляя достаточно места. Поджарить в большом количестве кипящего растительного масла до образования золотистой корочки.

Маринованный рулет из гуся

Требуется: 1 гусь, 1 гусиная печень, 300 г телячьей печени, 1 кг мякоти телятины, соль и молотый черный перец по вкусу.

Приготовление. Гуся очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, затем удалить кости, распластать его, чтобы получился прямоугольный пласт мяса. Взять печень этого гуся, печень теленка и мякоть телятины. Все это нарезать, посыпать солью, молотым черным перцем, положить в середину белых грибов. Гуся свернуть рулетом, обмотать ниткой, зашить в салфетку и варить 3 часа. Потом сложить в банку, залить столовым уксусом пополам с водой и вскипятить.

Гусь вяленый

Требуется: 1 гусь и соль по вкусу.

Приготовление. Гуся очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, хорошо натереть изнутри и снаружи солью, затем плотно завернуть в пергаментную бумагу или целлофан, крепко перевязать бечевкой, чтобы не было доступа воздуха, и подвесить в защищенном от ветра месте. Через 3–4

месяца гусь готов. Мясо гуся должно быть упругим, красноватым. Вяленый гусь может храниться в темном, прохладном помещении 2–3 года. И чем дольше он хранится, тем вкуснее.

Котлеты из дичи рубленые

Требуется: 600 г тетерева, 200 г воды, 70 г растительного масла, 100 г хлеба для панировки, 200 г соевого соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Тетерева очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, срезать кусочки мяса с кожей и пропустить через мясорубку. В измельченное мясо положить соль, молотый перец, тщательно перемешать и пропустить через мясорубку, после этого опять тщательно перемешать и выбить. Смоченными в воде руками поделить котлетную массу на порции, каждую порцию сформовать в форме котлеты и обвалять ее в крошках белого хлеба. Котлеты обжарить на сковороде с двух сторон и довести до готовности в духовке. У готовых котлет в месте прокола выделяется бесцветный сок.

Подавать котлеты на стол, полив томатным соусом.

«Доверчивая хохлатка»

Требуется: 1 фазан, 100 г тыквы, 100 г растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, соль по вкусу.

Приготовление. Фазана очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить от костей, нарезать порционными кусочками и обжарить на сковороде в растительном масле с нерезаными луком и морковью. Тыкву вымыть, очистить и нарезать кубиками. Выложить в горшочки кусочки фазана, смешать ее с тыквой, посолить, залить кипятком и поставить в духовку.

«Пеструшка в лесу»

Требуется: 1 куропатка, 1,5 кг грибов, 150 г растительного масла, 2 луковицы, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Куропатку очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить от костей, нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить, обжарить на сковороде в растительном масле и положить в горшочки. Грибы

очистить, вымыть под струей холодной воды, залить холодной водой и оставить на 2 часа. Затем нарезать и обжарить в растительном масле с мелко нарезанным луком. Обжаренными грибами и луком посыпать курицу в горшочке, залить кипятком и поставить в духовку. За 10 минут до готовности посыпать мелко нарезанной зеленью.

«Красна девица»

Требуется: 1 рябчик, 0,5 л томатного сока, 0,5 стакана растительного масла, 2 болгарских красных перца, 2 луковицы, 2 моркови, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

Приготовление. Рябчика очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить от костей, нарезать кусочками, смазать смесью пропущенного через пресс чеснока с солью и оставить на 50 минут. Болгарский перец вымыть, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Репчатый лук и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками и обжарить на сковороде в растительном масле. Обжаренные лук и морковь смешать с болгарским перцем, залить томатным соком, добавить оставшийся чеснок и тушить 10 минут. Кусочки рябчика положить в горшочки, залить томатным соком с овощами, поставить в духовку и тушить до готовности.

«Курортница»

Требуется: 1 куропатка, 1 банка низкокалорийного майонеза, 1 головка чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Куропатку очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить мясо от костей, нарезать крупными порционными кусочками и каждый из них натереть соль и перцем. Чеснок очистить, пропустить через пресс, смешать с низкокалорийным майонезом и полученной смесью обмазать каждый кусочек куропатки. Кусочки куропатки сложить в горшочек, полить оставшимся майонезом, поставить в духовку и запекать.

«Два приятеля»

Требуется: 600 г филе фазана, 600 г телятины, 5 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 0,2 стакана аджики,

соль и перец по вкусу.

Приготовление. Фазана и телятину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить, и обжарить на сковороде в растительном масле. Репчатый лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать и добавить в обжаренные кусочки фазана и телятины, все вместе обжарить. Затем добавить аджику и немного потушить. Полученную массу положить в горшочки, залить кипятком, поставить в духовку и варить 2 часа.

Заливное из фазана

Требуется: 1 фазан, 200 г желе, 1 морковь, 1 огурец, 1 помидор, 0,2 стакана консервированного горошка, 3 соцветия цветной капусты, листья зеленого салата, 0,2 стакана хрена с уксусом, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Фазана очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими порционными кусочками, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Затем взять форму, влить в нее заранее приготовленное желе с таким расчетом, чтобы оно застыло на стенках формы слоем 1 см. Слить не застывшую часть желе и украсить оставшееся на стенках кусочками вареных овощей. Закрепив украшения, заполнить форму обжаренными кусочками фазана, заливая каждый слой продуктов желе.

Перед подачей форму с заливным опустить на несколько секунд в теплую воду, слегка встряхнуть и выложить заливное на блюдо или в вазу.

Фазан тушеный

Требуется: 1 фазан, 0,5 стакана растительного масла, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 0,5 стакана горячей воды, лавровый лист.

Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана горячей воды, 2 ст. л. взбитого кислого молока.

Приготовление. Фазана очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, выдержать в маринаде в течение 8 – 10 часов, затем вынуть, вымыть, обсушить салфеткой и разрубить на 4 части. Подготовленные куски фазанов поместить в неглубокую кастрюлю с растительным маслом, обжарить и выложить на тарелку. В оставшемся растительном масле слегка припустить

мелко нарезанный корень сельдерея и небольшую луковицу. Положить мясо снова в кастрюлю, влить воду, добавить по вкусу соль, черный перец, лавровый лист и накрыть крышкой. Тушить на среднем огне до полной готовности мяса, добавляя периодически понемногу воды. Куски готового фазана уложить на блюдо и поставить в теплое место, а соус пропустить через сито.

Приготовление соуса. Воду и процеженный соус, образовавшийся при тушении, смешать и кипятить в течение 8 минут на слабом огне. Сняв соус с огня, заправить его взбитым кислым молоком и полить им куски фазана.

Фазан жареный

Требуется: 1 фазан, 20 г растительного масла, 10 г шпика, зелень, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Фазана очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и жарить. Для большей сочности тушку фазана нашпиговать свежим свиным шпиком или обернуть филейную часть тонкими ломтиками того же шпика, перевязав ниткой в нескольких местах. После этого фазана посолить и жарить в сотейнике в духовке 40 минут, поливая жиром и соком, выделяющимся из птицы. При подаче порцию фазана положить на блюдо или тарелку, полить соком и растительным маслом и украсить веточкой зелени.

Фазан, жаренный в майонезе, с шампиньонами

Требуется: 1 фазан, 10 г растительного масла, 30 г свежих шампиньонов, 40 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Фазана очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, посолить, поперчить и жарить с растительным маслом в духовке. По окончании жарки нарезать фазана порционными кусками, положить в сотейник, добавить шляпки шампиньонов, сок, выделившийся при жарке фазана (15 г), залить майонезом, накрыть крышкой и довести до готовности при слабом кипении. При подаче на стол готовые куски фазана положить на блюдо, сверху положить шляпки шампиньона, полить соусом.

Шницель из фазана рубленый

Требуется: 100 г фазана, 10 г сухарей молотых, 20 г растительного масла, 1 апельсин, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Фазана очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить от костей и пропустить через мясорубку. Из фарша сформовать изделия, посыпать солью, перцем и обвалять в сухарях, придав овальную форму. Обжарить в растительном масле на сковороде. При подаче шницель положить на блюдо, на шницель положить 1 кружочек апельсина без кожицы.

Жареный фазан с грибами и луком

Требуется: 1 фазан, 20 г растительного масла, 30 г шампиньонов, 1 луковица, 5 г сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Фазана очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, посолить, поперчить и жарить в сотейнике. После того как фазан покроется золотистой корочкой со всех сторон, добавить сырые мелкие шляпки шампиньонов и мелко нарезанный репчатый лук, предварительно обжаренный в растительном масле, закрыть крышкой и довести до готовности на слабом огне. Затем добавить сухое белое вино, мясной бульон и прокипятить. При подаче готового фазана положить в глубокое блюдо, вокруг положить шляпки шампиньонов, лук и полить соком, накрыть крышкой, нагреть до кипения и подать.

Перепела в томатном соусе

Требуется на одну порцию: 1 перепел, 0,5 стакана растительного масла, 1 луковица, 4 помидора, 1 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Перепела очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, посолить, поперчить. Поджарить в растительном масле на сковороде, пока он не покроется золотистой корочкой со всех сторон. Затем положить на блюдо, а в оставшемся растительном масле поджарить мелко нарезанный лук. Добавить помидоры, очищенные и нарезанные мелкими кусочками. Когда сок помидоров выпарится, добавить горячей воды и положить в соус обжаренного перепела. Плотно закрыть кастрюлю крышкой и тушить на медленном огне. Готового перепела вынуть, разрезать вдоль по грудке на 2 части и подать с соусом, добавив в него оливковое масло.

Солянка московская

Требуется на две порции: 1 рябчик (или любой другой дичи), 50 г копченой грудинки, 3 сосиски, 100 г кислой капусты, 2 ст. л. томатной пасты, 1 луковица, 0,5 стакана мясного бульона, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Рябчика очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, посолить, поперчить, обжарить в растительном масле, отделить мясо от костей и сварить из них крепкий бульон. Капусту отжать, добавить бульон, потушить до мягкости вместе с кусочками копченой грудинки и томатной пастой. Когда все будет готово, на сковороду положить ровный слой капусты, на нее кусочки мяса вперемешку с нарезанными сосисками, а сверху – снова капусту. Выровнять верхний слой, залить его низкокалорийным майонезом с томатом, приготовленным на бульоне из дичи. В солянке сделать несколько глубоких проколов, чтобы она хорошо пропиталась соусом. Когда соус впитается, сбрызнуть солянку оливковым маслом и поставить в разогретую духовку. Как только солянка будет готова, сковороду вынуть из духовки и украсить солянку оливками и грибами.

Жареные грудки рябчика под соусом

Требуется: 1 рябчик, 40 г растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, корень сельдерея, 50 г куриного бульона, 20 г утиной печени, 50 г салата, 70 г капусты, 20 г соевого соуса, 10 г утиного жира, 10 г сухого белого вина, 20 г бекона.

Приготовление. Рябчика очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить грудку от костей и обжарить в растительном масле с нарезанным луком, морковью, корнем сельдерея и оставшимся рябчиком. Когда рябчик будет готов, грудку вынуть, оставшееся мясо отделить от костей, а кости порубить. Кости и мясо положить в кастрюлю вместе с обжаренными овощами, добавить куриный бульон, соевый соус и варить. Затем кости растереть, соус процедить, добавить утиную печень, соль, перец и протереть соус через сито.

Капусту нарезать шашечками и варить в кипятке. Оставшийся лук и бекон нарезать кубиками и обжарить на утином жиру. Добавить сухого белого вина, выпарить, соединить с капустой, добавить куриный бульон. Затем добавить соевый соус, соль, перец и тушить до готовности овощей. Салат сварить и обжарить на растительном масле. На тарелку положить обжаренный салат,

сверху – овощи, рядом с ними нарезанное филе рябчика. Рябчика полить соусом.

Куропатка и грибы в майонезе

Требуется: 100 г куропатки, 25 г шампиньонов, 15 г растительного масла, 50 г низкокалорийного майонеза, 25 г томатного сока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Куропатку очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить от костей, кожи, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в растительном масле. Обжаренную мякоть куропатки нарезать ломтиками. Шампиньоны вымыть, сварить и нарезать соломкой. На разогретую сковороду с растительным маслом положить грибы, мясо, слегка обжарить и заправить низкокалорийным майонезом с добавлением томатного сока. Подготовленные продукты тщательно перемешать, выложить на порционную сковороду, сбрызнуть оливковым маслом и запечь в духовке так, чтобы на поверхности образовалась румяная корочка. Готовить блюдо непосредственно перед подачей. Время приготовления 90 минут.

Рябчик жаренный

Требуется: 1 рябчик, 10 г растительного масла, 5 г оливкового масла, 50 г салата, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рябчика очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, натереть соль и перцем. Для большей сочности рябчика можно обильно смазать растительным маслом и обжарить в кастрюле. Затем закрыть кастрюлю крышкой и на слабом огне довести до готовности. После этого слить выделившийся жир; в посуду, где жарился рябчик, добавить немного коричневого бульона из дичи и прокипятить. Подать птицу в той же посуде, полив оливковым маслом. Время приготовления 80 минут.

Филе рябчика со свежими грибами

Требуется: 1 рябчик, 20 г растительного масла, 20 г паштетной массы, 50 г соевого соуса, 5 г оливкового масла, 40 г грибов белых, 10 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Филе рябчика вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, нафаршировать паштетной массой, посолить, поперчить и смазать растительным маслом. Затем жарить в сотейнике с растительным маслом до готовности. Отдельно приготовить белые грибы. Для этого грибы нужно вымыть, сварить в слегка подсоленной воде, нарезать, обжарить на сковороде в растительном масле, добавить низкокалорийный майонез, слегка посолить и поперчить. Затем готовый грибной соус выложить на тарелку, а на него положить обжаренное филе рябчика. Вокруг грибного соуса полить соком, выделившимся при жарке филе рябчика.

Время приготовления 50 минут.

Куропатка, жаренная на решетке с шампиньонами

Требуется: 1 куропатка, 10 г растительного масла, 50 г шампиньонов, 1 лимон, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Куропатку очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, разрезать вдоль спинку, надрезать суставы ножек и крылышек, грудную кость, расплющить слегка тяпкой, посыпать солью, перцем, смазать растительным маслом и жарить на решетке. При подаче на стол куропатку положить на блюдо, обложить шляпками шампиньонов, жаренными на решетке, вокруг куропатки налить крепкий мясной коричневый бульон, смешанный с лимонным соком. Время приготовления 70 минут.

Рябчик в майонезе

Требуется: 1 рябчик, 10 г растительного масла, 60 г соевого соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рябчика очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле. После обжаривания жир слить и добавить соевый соус, затем накрыть крышкой и припускать 3–5 минут. Подать в той же посуде, в которой рябчик готовился. При массовом приготовлении готовую жареную дичь разрубить на порции, положить в сотейник и залить соевым соусом, закрыть крышкой и тушить 5–7 минут. Рябчика положить в глубокое блюдо или на тарелку и полить соевым соусом. Так же можно приготовить куропатку, тетерева, глухаря. Время приготовления 1 час.

Перепел, жаренный на решетке

Требуется: 1 перепел, 50 г пюре из шампиньонов, 5 г растительного масла, 1 лимон, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Перепела очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, удалить косточки, натереть солью и перцем, смазать растительным маслом и жарить на решетке над раскаленными углями. На блюдо положить пюре из шампиньонов, придав ему форму круга, поместить на него перепела, а на него положить ломтик лимона. При желании блюдо можно украсить мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления 90 минут.

Перепел, фаршированный печенью

Требуется: 1 перепел, 5 г мяса птицы, 20 г фарша из печени, 5 г низкокалорийного майонеза, 5 г сухого белого вина, 20 г мясного сока, 5 г растительного масла, 50 г соевого соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Печень домашней птицы вымыть под струей холодной воды, приготовить фарш. В этот фарш добавить протертое через сито мясо курицы (20 %), низкокалорийный майонез и посыпать солью и перцем; влить сухое белое вино и добавить специи в порошке. Перепела очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, распластать на доске, положить фарш и, придав вид целой тушки, слегка посолить, завернуть в полоску чистой писчей бумаги, уложить в сотейник, налить мясной сок и поставить в духовку на 20 минут. Когда бумага слегка зарумянится, сотейник накрыть крышкой и тушить птицу до готовности. При подаче перепела положить на тарелку и полить соусом.

Время приготовления 70 минут.

Окрошка из дичи и телятины

Требуется: 40 г телятины, 1 рябчик, 1 луковица, 30 г огурцов, 20 г низкокалорийного майонеза, 2 г готовой горчицы, соль по вкусу.

Телятину и рябчика вымыть под струей холодной воды, сварить в слегка подсоленной воде, вынуть и нарезать кусочками. Затем кусочки посолить, слегка поперчить и обжарить на сковороде в растительном масле. Обжаренные кусочки вынуть,

положить в глубокую посуду, добавить очищенный и мелко нарезанный репчатый лук, нарезанные огурцы, горчицу, низкокалорийный майонез и все тщательно перемешать.

Время приготовления 30 минут.

Белая куропатка, тушенная в майонезе

Требуется: 1 белая куропатка, 1 луковица, 1 морковь, 0,5 стакана низкокалорийного майонеза, соль и специи по вкусу.

Приготовление. Белую куропатку очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать на 4 куска. Обжарить мясо 2 минуты в растительном масле, затем вынуть и обжарить в том же масле мелко нарезанный лук и морковь. Снова положить в жаровню куски мяса и залить низкокалорийным майонезом. Из специй можно положить толченый тмин. Тушить на слабом огне 1 час.

Паштет диетический

Требуется: 1 кг куриной печени, 200 г филе индейки, 1 луковица, 15 перепелиных яиц, приправы и соль по вкусу.

Приготовление. Филе и печень вымыть под струей холодной воды, обжарить на сковороде в растительном масле с мелко нарезанным луком и пропустить 2 раза через мясорубку, добавить взбитые яйца. Уложить в форму, перекладывая овощами и приправами, нарезанными соломкой, и запечь в духовке. Охладить.

Тетерка по-охотничьи

Требуется: 1 тетерка, 70 г низкокалорийного майонеза, 1 луковица, 30 г томатного пюре, 5 г горчицы, 3 зубчика чеснока, 1 л воды, 5 г столового уксуса, лавровый лист, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Дичь очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, погрузить в маринад на 5 часов. Затем нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, каждый кусочек смазать низкокалорийным майонезом, смешанным с горчицей, и обжарить с нарезанным репчатым луком на разогретой с растительным маслом сковороде, добавить томатное пюре, немного горчицы и вновь хорошо прожарить. Обжаренную

дичь положить в кастрюлю, залить бульоном, добавить мелко нарезанный чеснок и низкокалорийный майонез, довести до готовности.

Жареные перепелки с грибами

Требуется на две порции: 2 перепелки, 150 г свежих грибов, 2 ч. л. сухого белого вина, 3 ст. л. растительного масла, 30 г бульона, 20 г оливкового масла, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Перепелок очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, смазать растительным маслом, посолить и поперчить. Затем обжарить перепелок в сотейнике с половиной нормы растительного масла при закрытой крышке до образования золотистой корочки.

Грибы вымыть, нарезать ломтиками, обжарить на сковороде в оставшемся растительном масле.

Из сотейника слить образовавшийся жир, добавить сухое белое вино и бульон, прокипятить и процедить.

На тарелку положить готовых перепелок, полить соком и при желании можно посыпать мелко нарезанной зеленью, а вокруг разложить жареные грибы.

Время приготовления 1 час.

Консервированные перепела

Требуется: перепела.

Приготовление. Перепелов очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и произвести формовку. Для этого крылья птицы заправить на спинку. Для заправки ножек разрезать брюшину еще на 6 мм от уже имеющегося продольного разреза. В этот разрез вставить сначала одну ножку, а под нее – другую. Затем натереть перепелов солью. После этого произвести тепловую обработку. Их надо обжарить над тлеющими углями или в печах инфракрасного нагрева, жарить во фритюре или запечь в духовке. Температура жарки может колебаться от 150 до 230 °С. Продолжительность жарки зависит от температуры и способа приготовления.

Перепел табака

Требуется: перепела, 3 зубчика чеснока, низкокалорийный

майонез, соль по вкусу.

Приготовление. Перепелов очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, разрезать на животе вдоль, отбить, ножки заправить в кармашки. Посолить, слегка натереть пропущенным через пресс чесноком, смазать низкокалорийным майонезом и жарить на сковороде в растительном масле до образования золотистой корочки.

Перепел со специями в гриле

Требуется: 1 перепел, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 ст. л. оливкового масла, 0,5 ч. л. тмина, виноградные листья, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Перепелов очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды. Затем положить все перечисленные ингредиенты, кроме перепела, в комбайн. Смешать их в однородную массу, смазать ею перепела, положить в посуду, накрыть крышкой и оставить на 2 часа. Запекать в гриле, регулярно переворачивая, в течение 15–20 минут, пока перепел не будет готов и не покроется золотистой корочкой. Подавать на виноградных листьях. Вместо гриля можно использовать духовку.

Глава 6. Блюда из кролика и зайца

Жареный заяц

Требуется: заяц весом 3 кг, 100 г шпика, 100 г растительного масла, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.

Для соуса: 1 ст. л. растительного масла, 50 г белого вина, 2 ст. л. бульона.

Перед тем как жарить зайца, очистить его, натереть солью (400 г мяса зайца – 0,5 ч. л. соли), добавить 50 – 100 г шпика, положить часть мяса на противень и подлить 2–3 стакана воды. Затем смазать маслом, и поставить в горячую духовку для того, чтобы мясо обжарилось до появления румяной корочки. Уменьшить температуру, добавить 0,5 стакана сметаны и поливать стекшим с зайца соком через небольшие промежутки времени. Если соуса не хватает, сваренную заячью печень натереть на терке, добавить в нее 0,5 ч. л. сливочного масла, вскипятить, добавив вино и бульон, добавить соль, довести до кипения и, влив весь соус из-под зайца, процедить.

Заяц (кролик) на вертеле

Требуется: заяц весом 3–3,5 кг, 1 зубчик чеснока, 200 г шпика, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Приготовленного зайца или кролика положить в воду на 4–5 часов. Добавить в воду 3 %-ный уксус. Затем обсушить зайца полотенцем. Сделать надрез в тушке и положить в него свиной шпик и чеснок. Затем мясо натереть солью и перцем со всех сторон, вытянуть передние лапы и перетянуть их шпагатом вместе с тушкой. Жарить зайца на вертеле в течение 1,5–2 часов, постоянно крутя вертел. Поделить зайца на порции, отделив вначале задние и передние ножки вместе с лопатками.

Разрубить тушку вдоль хребта на половинки, из которых в свою очередь нарубить нужные порции. Блюдо готово, приятного аппетита.

Кролик по-новогоднему

Требуется: 1 кролик, 3 ст. л. 3 %-ного уксуса, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Разрубленного на несколько порционных частей кролика замочить в холодной воде для маринования на 2–2,5 часа, предварительно добавив в нее 3 %-ный уксус. После этого обсушить его, натереть чесноком и специями, затем обмазать сметаной и немного посолить.

Поставить его в горячую духовку и жарить на разогретом масле до готовности, при этом поливая соком, образующимся при жарке.

Готового кролика уложить на блюдо и украсить зеленью.

Кролик жареный холодный

Требуется: 4 окорочка кролика, 2 ст. л. жира для жарки, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Окорочка кролика положить на горячую сковороду с растопленным жиром и жарить до образования румяной корочки. Затем поставить в духовку, довести мясо до готовности. Можно кролика жарить сразу в духовке, перед этим посолив тушку и смазав сметаной. Класть кролика на противень следует спиной вверх. После этого кролика остудить, нарубить на куски и подавать на стол.

Кролик тушеный

Требуется: 1 кг мяса кролика, 100 г шпика, 1 пучок зеленого лука, растительное масло, лавровый лист, черный перец и соль по вкусу.

Приготовление. Поделить мясо на порционные куски, добавить в него шпика (100 г шпика на одного кролика). Из тушки следует удалить все кости. Нарезать зеленый лук и обжарить его на масле (80 г). Положить куски мяса на сковороду с разогретым маслом и пожарить их с двух сторон до готовности. Сок, образовавшийся при жарении разбавить водой, добавить по вкусу соль, 5 горошин черного перца, лавровый лист. Кролика полить соусом, из которого предварительно стоит удалить лавровый лист и перец, после чего блюдо готово, и его можно подавать к столу.

Рулет из рубленого кроличьего мяса

Требуется: 1 задняя часть кролика, 250 г жирной свинины, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. свиного сала, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Пропустить мясо через мясорубку, предварительно освободив его от костей. Вместе с ним через мясорубку пропустить свинину. Нарезать лук как можно мельче и добавить его в пропущенное мясо. Смешать соль, перец и яйцо и тоже добавить в мясо.

Из фарша, предварительно выложенного на мокрую марлю, сделать рулет. Противень, на котором будет жариться рулет, предварительно смазать жиром. В течение 1 часа жарить рулет до готовности, поливая вытекшим жиром. Из костей кролика приготовить бульон, который можно использовать для приготовления соуса к блюду.

Кролик в горчице

Требуется: 1 кг кролика, 150 г горчицы, 300 г густой сметаны, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Кролика не требуется резать. Целую тушку кролика посолить и поперчить с каждой стороны и уложить на противень хребтом вверх. На хребет положить полстакана горчицы и выпекать в предварительно нагретой духовке. После этого нижнюю часть кролика смазать горчицей и на 15 минут оставить в духовке. После этого вновь вынуть кролика из духовке и залить сметаной.

И пусть ваше блюдо останется в духовке еще на 5 минут до готовности. Подавать к столу горячим.

Паштет из кролика

Требуется: 500 г кроличьего мяса, 1 ч. л. соли, 1 стакан мадеры, 2 ст. л. коньяка, 0,5 л воды, 2 щепотки молотого перца, 500 г свиного фарша.

Приготовление. Острым ножом нарезать из мяса небольшие полоски и, предварительно посолив и поперчив их, поставить мариноваться в мадере с небольшим количеством коньяка (2–3 ст. л.). В свиной фарш добавить пропущенную через мясорубку кроличью печень (к печени можно добавить немного крови, 2–3 ч. л.). Фарш следует приправить специями, посолить и поперчить. Затем, все перемешав, добавить маринад, в котором мариновалось мясо кролика. Заполнить до краев емкость, чередуя

фарш и мясо кролика. Миска должна быть огнеупорной, желательно из керамики. Для герметизации вокруг крышки, которой накрыто блюдо, следует прикрепить жгут из теста.

Установить миску в большое блюдо (расстояние между краями блюда и миски не должно быть меньше 4 см), наполнить блюдо горячей водой и печь в духовом шкафу. Каждый килограмм паштета должен запекаться 1 час в духовке. Готовое блюдо стоит охладить и лишь потом подавать к столу. Может храниться в холодном месте в течение 10–15 дней.

Рагу из кролика

Требуется: 600 г кролика, 2 ст. л. сливочного маргарина, 2 луковицы, корень петрушки, соль, черный молотый перец, зелень укропа по вкусу.

Приготовление. Вымыть кролика, удалить из него кости и поделить на порционные куски. Затем обжарить в жире. Затем тушить мясо на сковородке вместе с обжаренными луком и петрушкой, предварительно посолив и поперчив, 30–40 минут. Затем украсить блюдо зеленью и подавать к столу.

Заяц, тушеный в сметане

Требуется: 1 заяц (1–1,5 кг), 140 г шпика, 2 стакана мясного бульона, 1 стакан сметаны, 50 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Для маринада: 1 л воды, 1 стакан 6 %-ного уксуса, перец, соль, 2 измельченные моркови, 1 корень петрушки.

Приготовление. Свежего зайца выдержать в шкуре не менее 3 дней, затем, не снимая шкурки, выпотрошить. За 2 дня до употребления содрать с него шкурку: обрезать лапки и стянуть шкурку, выворачивая кожу от задних лап и до ушек. Очистить сгустки крови, удалить пленки и сухожилия. Отрубить голову. Подготовленную тушку зайца хорошо промыть. Отделить задние ножки и спинку, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить в холодильник на 3–5 часов. Вымоченное мясо вынуть из холодильника, воду слить и залить маринад. Снова поставить в холодильник на сутки. Если заяц очень молодой, его можно не мариновать. Куски зайца вынуть из маринада, обсушить и нашпиговать салом. Посыпать солью, перцем, обмазать сметаной и обжарить в духовке обычным способом до полуготовности. Разрубить зайца на куски, сложить их в глубокую сковороду или

кастрюлю, залить бульоном, добавить сметану, сок, оставшийся от жарки, накрыть крышкой и тушить при слабом кипении до готовности.

Заяц на гратаре (молдавская кухня)

Требуется: 800 г. зайчатины, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. соуса муждей, соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Для маринада: 1 стакан винного уксуса, 1 стакан воды, 0,5 моркови, 2 луковицы, 0,5 корня петрушки, 2 ст. л. растительного масла, перец душистый горошком, лавровый лист, сахар, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Приготовление. Взять тушку зайца без лапок и головы, освободить ее от сухожилий, после этого хорошенько вымыть мясо и разделить на 4 порционных куска, затем поместить мясо в холодильник, предварительно залив его охлажденным маринадом в керамической или эмалированной кастрюле на 2 часа для маринования мяса. Чтобы приготовить маринад, в кастрюлю с уксусом, водой и растительным маслом нужно положить несколько горошин душистого перца, нашинкованный лук, петрушку, лавровый лист, соль, рубленую зелень и проварить 5 минут. Маринад охладить. После того как мясо постоит, вынуть его из маринада, удалив специи, смазать зайца сливочным маслом и обжарить с обеих сторон до готовности, все время поливая образующимся соком. Готового зайца подать по одному куску на порцию, полить соусом муждей, посыпать рубленой зеленью.

Потроха кролика со сметаной

Требуется: 800 г заячьих потрохов (печень, сердце), ребрышки, шея, лопатки, 100 г копченого шпика, 3 луковицы, 3 ст. л. сметаны, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа по вкусу.

Приготовление. Нарезать шпик как можно мельче, обжарить с мелкорубленым луком. Нарезать кроличьи потроха, а также шею, лопатки, ребрышки небольшими кусочка, добавить их в приготовленную зелень и продолжать обжаривание. Переложить в казанок, добавить немного кипятка, довести до кипения, снять пену. Добавить лавровый лист, соль, перец, ягоды можжевельника и тушить при умеренной температуре до готовности. В мясо и специи долить прожаренную и разведенную сметану, перемешать,

проварить 2–3 минуты и снять с огня. Украсить блюдо зеленью и в качестве подливы подавать соус, в котором мясо тушилось.

Заячье жаркое в соусе из белого вина

Требуется: 1,2 кг мяса кролика; 2 зубчика чеснока; 1 пучок петрушки; 125 г шпика; 4 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 100 г белого вина; 200 г грибов, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Мясо кролика разделить на куски и слегка обжарить на масле в сковороде, после чего переложить в кастрюлю. Туда же положить нарезанный кубиками шпик, измельченный чеснок, петрушку и лук, разогретое масло. Прибавить смесь из мелко нарубленного лука, чеснока и петрушки. Залить 1 стаканом воды, вином и поставить на 1 час на слабый огонь. Затем положить тонко нашинкованные грибы и продолжать тушить до готовности. Готовое блюдо разложить по тарелкам, полить образовавшимся соусом.

Кролик в соусе из белого вина

Требуется: 1 кролик, нарезанный небольшими кусками, 3–4 зубчика чеснока, оливковое масло для обжаривания, 1,5–2 стакана белого вина (в зависимости от величины кролика), сок 1 лимона, 8 шампиньонов, соль, перец по вкусу.

Приготовление. На сковороде или в жаровне прогреть масло, поджарить в нем до золотистого цвета сначала чеснок (целиком), затем куски крольчатины. Как они поджарятся, добавить вина, положить крупно нарезанные шампиньоны, петрушку, соль, сок лимона и тушить до выпаривания жидкости.

Тушеный кролик в сметане и чесноке

Требуется: тушка кролика весом 5 кг, 400 г жирной свинины, 1 стакан сметаны, 3–4 зубчика чеснока, 1 луковица, соль, перец, зелень по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть, нарезать соломкой и обжарить в глубокой сковороде с толстым дном до румяной корочки, постоянно помешивая. Крольчатину вымыть в теплой воде, нарезать порционными кусками и обжарить вместе с кусочками свинины (20–25 минут). Лук нарезать кольцами, добавить в жаркое и тушить 5 – 10 минут. Влить сметану,

посолить, поперчить, добавить измельченный чеснок и тушить под крышкой 30–35 минут. Перед подачей посыпать измельченной зеленью.

Кролик, тушенный в сметане

Требуется: 1 кролик, сметана, растительное масло, кубик говяжьего бульона, зелень петрушки или сухая петрушка, сухая мята, хмели-сунели, дополнительно можно добавить немного сухих грибов, соль по вкусу.

Приготовление. Замочить кролика в воде на одни сутки, разделить его на части. На раскаленной сковороде обжарить его на растительном масле до появления румяной корки, сложить все обжаренные куски в чугунный сотейник или эмалированную кастрюлю. Сотейник поставить на средний огонь и залить содержимое сметаной; развести бульонный кубик водой и вылить в сотейник. Через 5 – 10 минут добавить зелень в любых пропорциях. Все готово через 50–60 минут.

Рубленый антрекот из кролика

Требуется на одну порцию: 100 г крольчатины, 30 г сала, 15 г молока или воды, 30 лука репчатого, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 10 г жира свиного, перец молотый, майоран, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо зачистить, пропустить через мясорубку вместе с салом, луком и чесноком; добавить молоко, специи, яйца, соль, муку. Массу вымешать. Сделать котлеты, смочить во взбитых яйцах и поджарить.

Кролик под соусом из чеснока

Требуется: 2 кг крольчатины.

Для маринада: 100 г 3 %-ного уксуса, 200 мл воды, 35 г масла растительного, 80 г моркови, 60 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Для соуса: 200 г сала, 9 зубчиков чеснока, 50 г лука репчатого, 30 г печени, 20 г 3 %-ного уксуса, 30 г крови, соль, перец молотый черный, орех мускатный, чабер или майоран, соль по вкусу.

Приготовление. С тушки снять шкурку: надрезать живот по длине, отделить ножом кожу от мяса; затем сделать круговые

надрезы па лапках и стянуть шкурку от хвоста к голове, выворачивая наизнанку, как перчатку. После этого снять кожу с морды, удалить глаза, зубы и выпотрошить. Осторожно вырезать желчный пузырь. Собрать в миску кровь, чтобы в дальнейшем использовать ее для соуса. Очистить тушку от пленок и залить ее маринадом из уксуса, прокипяченного с маслом, водой, нарезанных кружочками кореньев и лука, зелени, специй и соли. Выдержать в маринаде от 12 до 24 часов, а затем зажарить в жаровне с большим количеством свиного жира (время жаренья – примерно 1 час).

Приготовить соус: сало, чеснок, лук и печень зайца мелко нарезать. Добавить уксус, кровь, соль и специи. Смесь проварить на слабом огне 2 часа, при необходимости подливая красное вино или уксус, чтобы соус оставался жидким.

Готового зайца подать на блюде под соусом.

Заяц, тушенный в сметане

Требуется: тушка зайца весом 2 кг, 1 л маринада, 25 г сала, 150 г сметаны, 100 г мясного бульона, 5 г сала свиного топленого, соль, перец по вкусу.

Приготовление. От обработанной тушки отделить задние ножки и спинку, вымочить их в холодной воде в течение 4–5 часов, а затем залить маринадом. Обсушить зайца полотенцем, нашпиговать салом, посыпать солью и перцем, смазать сметаной и довести в жарочном шкафу до полготовности. Разрубить тушку на порционные куски, положить их в сотейник и залить бульоном, сваренным из обжаренных костей (0,75 л воды па 1 кг мяса); добавить сметану и сок, полученный при жаренье, тушить на слабом огне до готовности. Жидкость слить, прокипятить и до подачи держать под крышкой на плите. Подавать зайца под соусом.

Заяц шпигованный

Требуется: тушка зайца весом 2 кг, 100 г сала, 5 зубчиков чеснока, 100 г жира говяжьего.

Для маринада: 200 г воды, 100 г моркови, 40 г корня петрушки, 100 г 3 %-ного уксуса, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Для начала приготовить маринад: в кипящую воду добавить соль, перец горошком, лавровый лист,

нашинкованные коренья. Когда морковь сварится, влить уксус и, сразу же сняв посуду с огня, – масло. Обработанную тушку разрезать, положить в неокисляющуюся посуду и залить охлажденным маринадом, добавить мелко нарезанный лук и зелень. Через 1,5–2 часа зайца вынуть из маринада, нашпиговать тонкими кусочками сала, чеснока и зажарить в жарочном шкафу. Время от времени поливать жиром и соком, образующимся при жарении мяса. Готового зайца разрубить на порции и уложить на блюдо, поливать соком и посыпать зеленью.

Кролик отварной с соусом

Требуется: 500 г кролика, 1 луковица, 2 корня петрушки, 75 г соуса, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Обработать тушку, отварить в подсоленной воде с петрушкой и луком, разрубить на порционные куски и залить соусом, приготовленным на бульоне, в котором варился кролик. Подать под соусом.

Кролик в сметане

Требуется: 700 г кролика, 90 г жира свиного, 250 г сметаны, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Почечную часть тушки с окорочками очистить от пленки, вымыть, обсушить и посолить. Мясо положить на противень, полить жиром и запекать в жарочном шкафу около 1,5 часов, поливая соком, вытекающим из-под жареного мяса. Влить сметану в оставшийся от жира сок, прокипятить. Готовое мясо вынуть и разрубить на куски. Полить соусом.

Кролик, жаренный в яйцах

Требуется на 1 порцию: 130 г кролика, 2 г моркови, по 3 г корней петрушки или сельдерея, 3 г репчатого лука, 1 яйцо, 5 г маргарина, соль, зелень петрушки по вкусу.

Приготовление. Тушку кролика отварить в воде с кореньями и луком до готовности. Разрубить на порции, посыпать солью. Смочить в яйце и обжарить. Подавать, полив маслом и посыпав зеленью.

Жаркое из зайца в красном вине

Требуется: 1 тушка зайца, 2 луковицы, 3 лавровых листа, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока. 1 стакан красного сухого вина, 2 стакана воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Нарезать тушку зайца кусками и слегка обжарить в растительном масле. В отдельной кастрюле обжарить лук и чеснок до золотисто-коричневого цвета. Затем добавить лавровый лист. Добавить воды к зайцу и тушить 15 минут. Затем влить вино. Посолить, поперчить и оставить тушиться на маленьком огне 1 час.

Кролик, жаренный с чесноком

Требуется: 1 тушка кролика, 3 стакана белого вина, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 600 мл мясного бульона, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Порезать кролика на порции. Замариновать в вине с солью, перцем и лавровым листом. Вынуть и обтереть кухонным полотенцем. Разогреть растительное масло и обжарить кролика с двух сторон. Добавить немного нарезанного чеснока. Вынуть куски кролика из жаровни, положить в более глубокую кастрюлю и добавить бульон, вино, соль и перец. Томить в духовке 90 минут, не накрывая крышкой.

Кролик в лимонном соке по-венгерски

Требуется: 1 кролик, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. орешков пинии (можно заменить кедровыми), 200 мл сухого белого вина, 1 лимон, 5 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. травы душицы, 125 мл мясного бульона, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Тушку кролика разрезать на части, посолить и поперчить. Измельчить чеснок, смешать его с семенами пинии и 2 ст. л. оливкового масла. Обжарить кролика в 2 ст. л. масла. Добавить смесь чеснока и пинии и тоже обжарить. Влить вино и тушить 5 минут. Разрезать лимон пополам. С одной половинки снять тонкой полоской цедру и часть ее отложить, а оставшуюся цедру измельчить и вместе с лимонным соком и душицей добавить к мясу. Затем залить мясо бульоном, накрыть крышкой и варить 45 минут. Выложить мясо на тарелки, украсить цедрой и дольками лимона.

Кролик с оливками

Требуется: половина тушки кролика, 100 г черных оливок (маслин) (с косточками), 1 луковица, 1 веточка розмарина, 100 мл красного сухого вино, 2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Кролика сначала замочить в воде с уксусом на 30 минут, чтобы отбить неприятный привкус. Нарезать его крупными кусками. На сковородке обжарить мелко порезанный лук, чеснок и розмарин. Жарить 5 минут на очень медленном огне, чтобы все прожарилось, но не подгорело. Теперь туда же положить куски обмытого и обсушенного салфеткой кролика. Обжаривать еще 5 минут, постоянно переворачивая, затем посолить и поперчить. Полить мясо вином (при этом мясо следует держать на тихом огне) и накрыть крышкой на 30 минут. Через 30 минут добавить оливки и перемешать. Закрыть крышкой и держать еще 5 минут. Через 20 минут, чтобы жидкость не выкипела, добавить несколько ложек бульона. Через 50 минут снять крышку и прибавить огонь. Варить соус до запустения 10 минут. После этого блюдо готово для подачи на стол.

Кролик под ореховым соусом

Требуется: 500 г кролика, 5 молотых ядер миндаля, 100 г масла сливочного, 2 луковицы, 4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. зелени петрушки, 0,5 стакана воды, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать кусочками, обжарить в масле, положить в кастрюлю, добавить миндаль, мелко нарезанный лук и тушить под крышкой, добавив немного воды. Когда мясо будет готово, добавить соль, сметану, лимонный сок и все проварить. Посыпать зеленью.

Жаркое из кролика

Требуется: тушка кролика весом 1,5 кг, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г оливкового масла, 2 ч. л. розмарина, 2 ч. л. тимьяна, 1 ч. л. душицы, 250 мл сухого красного вина, по 50 г маслин и оливок, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Кролика разделите на 8 кусков. Посолить, поперчить, обжарить в масле. К кролику добавить порезанный лук и целый чеснок. Потушить 5 минут, посыпать травами, влить

вино. Тушить 1 час. Перед окончанием добавить маслины и оливки, чеснок убрать, сделать пюре и добавить в соус.

Заяц шпигованный с маринадом

Требуется: 1 тушка зайца, 100 г шпика, 2 ст. л. растительного масла, соль, пряности по вкусу.

Для маринада: 3 %-ный уксус, вода, соль, специи по вкусу.

Приготовление. Тушку зайца нашпиговать тонкими полосками шпика с помощью заостренной палочки, которой сделать проколы. Перед шпигованием зайчатину выдержать около 1 часа в маринаде. Затем тушку разделать на 4 части, натереть солью и жарить в открытой гусятнице в горячей духовке до появления румяной корочки.

При необходимости добавить масло или свиной жир. Обжаренную зайчатину разделить на порционные куски, уложить в посуду с крышкой, добавить мясной сок от жаренья, тушить около 50 минут в духовке.

Бифштекс из рубленой зайчатины

Требуется: 1 тушка зайца (задняя часть), 120 г масла сливочного, 1 луковица, 100 г шампиньонов, 2 яйца, по 1 ст. л. зелени петрушки, кервеля, соль, молотый черный перец по вкусу.

Для маринада: 3 %-ный уксус, вода, специи, соль по вкусу.

Приготовление. Маринованную заднюю часть зайца очистить от пленок, тщательно вымыть, отделить от костей, вместе с луком пропустить через мясорубку. Добавить мелко порезанные шампиньоны; посолить, поперчить, влить слегка взбитые белки и хорошо перемешать. Сформовать бифштексы толщиной в палец, смазать растопленным сливочным маслом и оставить на 30 минут. Затем положить в разогретое масло и поджарить. Подавать, обильно посыпав зеленью петрушки и кервеля.

Жаркое из рубленого зайца и луком и свининой

Требуется: 2 окорочка зайца, 250 г свинины жирной, 2 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. топленого свиного сала, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Мясо отделить от костей и пропустить вместе со свининой через мясорубку. Затем добавить пассерованный на сале лук, нарезанный небольшими кубиками, соль, перец и яйцо.

Все тщательно размешать, переложить на смоченную водой доску и сформовать хлебец. Противень смазать жиром, положить на него мясо и поставить в духовой шкаф. При жарке следует смазывать мясо жиром, подливать в противень бульон из костей зайца. Жарить мясо полагается примерно 1,5 часа. Затем сок, образовавшийся при жарке зайчатины, слить и проварить. В соус можно также добавить 0,5 стакана сметаны, смешанной с 1 ст. л. крупчатки.

Жаркое из зайца по-румынски

Требуется: 1 тушка зайца, 1 стакан простокваши, 100 г копченого сала, 100 г масла сливочного, 1 луковица, 0,5 стакана сметаны, 3 %-ный уксус, соль, молотый черный перец по вкусу.

Приготовление. Зайца залить простоквашей, разбавленной водой и слегка подкисленной уксусом. Поставить на холод приблизительно на 1–2 суток. Для запекания оставить спинку вместе с ножками. Зайца нашпиговать салом, натереть солью и перцем, положить на противень в растопленное масло и запекать в духовке. Когда мясо подрумянится, обмазать его сметаной, подлить немного кипятка, добавить лук и запекать при умеренной температуре, часто обмазывая сметаной.

Жаркое из кролика со сметанным соусом

Требуется: 1 тушка кролика, 1,5 л молока, 100 г копченого шпика, 5 ст. л, сливочного масла, 2 стакана воды, 1,5 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Тушку кролика очистить от пленки, положить в молоко и поставить на 2 дня вымачиваться в холодном месте. Затем вынуть тушку из молока, вымыть в горячей воде, обсушить, нашпиговать салом, натереть солью и перцем. Морковь нарезать ломтиками, выложить в противень. Тушку кролика обмазать размягченным маслом и жарить 30 минут в горячей духовке. Затем температуру понизить (до 180 °С) и жарить кролика до готовности, поливая горячей водой. Разделить тушку на порции. Сметану разбавить небольшим количеством жидкости из-под жаркого и вскипятить. При необходимости в соус добавить соль. Жаркое подавать с зеленью. По желанию перед жаркой тушку можно замариновать на сутки в маринаде из уксуса и специй.

Заяц в горшочке

Требуется на одну порцию: 150 г зайчатины, 1 ч. л. сметаны, 1 луковица, 1 морковь, 20 г корня сельдерея, чеснок, сало по вкусу, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Кусочки зайчатины нашпиговать салом и чесноком. На дно горшочка уложить 3–4 кусочка зайчатины, поперчить, посолить. Уложить сверху слоями: нарезанный кольцами лук, 1 ч. л. томатного соуса, измельченный сельдерей, а сверху – 1 ч. л. соуса. Посолить, поперчить, залить на 2/3 объема водой и поставить на 35–40 минут в духовку, нагретую до 200 °С. Подавать в горшочке.

Биточки из кролика тушеные

Требуется: 400 г кролика, 60 г растительного масла, 100 г репчатого лука, 80 г болгарского перца, 8 маслин, чеснок, перец – по вкусу, соль, зелень по вкусу.

Приготовление. Сырое кроличье мясо (мякоть) пропустить через мясорубку, посолить и хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать биточки по 2 на порцию и поджарить их на оливковом (прованском) или подсолнечном масле. Репчатый лук нарезать дольками, стручки овощного сладкого перца порезать крупной лапшой. Подготовленные овощи обжарить по отдельности на растительном масле, затем все соединить, добавить помидоры, веточки зелени петрушки, соль и перец. Половину этой овощной смеси положить слоем в глубокий сотейник, а на нее уложить жареные биточки, которые накрыть второй половиной овощной смеси; тушить при слабом кипении 25–30 минут. Чтобы овощи не подгорели, можно подливать во время тушения немного воды или бульона. Это блюдо можно подать горячим и холодным. При подаче на блюдо или тарелки положить биточки, а на них – тушеные овощи, посыпать зеленью петрушки и мелко нарубленным чесноком; сверху на овощи положить маслины.

Гуляш из зайца с потрохами

Требуется: передняя часть зайца (с лопатками и потрохами), 150 г домашней колбасы, 2 луковицы, 2 ст. л. жира, 1 ст. л. зелени петрушки (мелко нарезанной), соль по вкусу.

Приготовление. Передок разделанного промаринованного

зайца и лопатки, очищенные от пленок, промыть и разделить на небольшие куски. Легкие, сердце, очищенную от пленки печень нарезать полосками и обжаривать вместе с кусками зайца в чугунной кастрюле. Добавить нарезанные кружочками колбасу и репчатый лук. Налить 1 стакан воды, добавить соль, пряности и тушить на слабом огне до готовности. Под конец тушения добавить прокипятить, посолить по вкусу. Подавать к столу, посыпав зеленью петрушки.

Кролик фаршированный

Требуются: 1 тушка кролика, 1 ст. л. топленого сала, 150 г шпика, соль для начинки, лопатка кролика, его почки, печень, сало, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана сметаны, перец, соль по вкусу.

Приготовление. Тушку вымыть, обсушить, отрезать лопатки и шею, надрубить с внутренней стороны позвоночник (не разрубая его полностью), чтобы зажаренного кролика было легче разрезать на куски. Затем кролика посолить, начинить фаршем, брюшко зашить, спинку и задние ноги нашпиговать салом, положить на противень (спинкой вверх) и зажарить. Предназначенное для начинки мясо срезать с лопаток, шеи и хорошо порубить вместе с почками, печенью, салом, поджаренным луком. Добавить молоко, нарезанный шпик, молотый перец, соль, яйцо, сметану, все перемешать и начинить кролика. В начинку можно положить рубленую или пропущенную через мясорубку телятину, курятину или печень. Перед подачей на стол жаркое нарезать кусками, положить их на подогретое блюдо в том же порядке, как целый кролик, и полить оставшимся от жаркого соком.

Кроличьи окорочка с имбирем

Требуется: 4 кроличьих окорочка, 2 луковицы, 4 ст. л. имбиря (свежемолотого), 0,5 л имбирного пива, 1 ч. л. горчицы, соль, черный перец, по вкусу.

Приготовление. Лук почистить и порезать кубиками. Выложить в посуду для тушения, посыпая имбирем. Выложить кроличьи окорочка. Смешать имбирное пиво с горчицей, солью и перцем. Полить окорочка и положить на них полоски сала. Закрыть форму крышкой и тушить до готовности.

Кролик, тушенный с луком

Требуется: 1.5 кг мяса кролика, 50 г бекона, 1 крупная луковица, 100 г пастернака, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Бекон, нарезанный кубиками, положить в трехлитровую кастрюлю и тушить под крышкой 2 минуты при мощности 100 % в микровоновке. Добавить лук, нарезанный кубиками, пастернак, нарезанный кружочками, и тушить под крышкой 3,5–5 минут до размягчения. Мясо кролика, нарезанное кубиками, уложить слоем поверх овощей, добавить 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки, все положить поверх мяса. Накрыть крышкой и тушить 18–20 минут при 100 % в микроволновой печи. Натереть лук на крупной терке, залить кипятком и дать постоять. Если мясо готово, слить воду, добавить немного зелени петрушки и выложить луковую смесь на мясо. Закрыть крышкой и готовить еще 3,5–6 минут при 100 % мощности.

Кролик с лисичками

Требуется: 500 г лисичек или шампиньонов, 100 г репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, тушка кролика весом 1,5 кг, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. сливок, соль, черный молотый перец, тертый мускатный орех, зелень петрушки по вкусу.

Приготовление. Грибы поджарить, после чего добавить сливки и потушить 5 минут. Кролика подержать в проточной воде на протяжении 2–3 минут, после чего обсушить и нарезать порционными кусочками. Потом обжарить и положить в сотейник. Добавить соль, перец, мускатный орех, воду и тушить на среднем огне 30 минут. Потом положить грибы, измельченный зеленый лук и довести до готовности.

Кролик по-средиземноморски

Требуется: 1 кролик (молодой), 2 луковицы, 50 г бекона, 1 ст. л. жира для жарки, 20 мл коньяка, 100 мл красного вина, 200 мл мясного бульона (можно из кубиков), 1 пучок петрушки (зелени), 4 зубчика чеснока, 50 г грецких орехов, 1 лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Разделать кролика на небольшие части. Вымытые куски промокнуть салфеткой, посыпать солью и перцем. Бекон и очищенный репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Куски кролика обжарить со всех сторон на горячем жире. Затем

на оставшемся в сковороде жире обжарить бекон и лук. Куски кролика снова положить в сковороду, полить коньяком и поджечь. Обожженное пламенем мясо положить в керамическую гусятницу. В сковороду, где жарились куски кролика, влить вино и бульон, довести до кипения. Петрушку помыть под струей холодной воды, подсушить, мелко нарезать и положить с лавровым листом и измельченными грецкими орехами в бульон. Добавить толченый чеснок. Этим соусом залить мясо. Гусятницу закрыть крышкой и поставить в холодную духовку. Тушить при температуре 200 °С 30–50 минут. По истечении этого времени мясо кролика можно еще раз приправить специями.

Паштет «Лесной»

Требуется: 500 г мяса кролика, 480 г говяжьей печени, 40 г свиного сала, 180 г репчатого лука, 1 ст. л. сока граната, 140 г сливочного масла, 40 г петрушки, соль, специи по вкусу.

Приготовление. Отварное мясо кролика пропустить через мясорубку вместе с луком, сбрызнуть гранатовым соком и поставить на 30 минут в холодное место. Печень обжарить на противне в духовке с салом, добавить сливочное масло, соль, специи, все тщательно перемешать. При оформлении праздничного стола паштету придать форму пенечка, края оформить сливочным маслом, зеленью петрушки, зернами граната. Отдельные порции можно подавать в корзиночках или волованах.

Паштет из кролика

Требуется: 750 г мяса кролика с печенью, 150 г жирной свинины, 50 г сала, 1 корень петрушка, 1 луковица, 2 яйца, 50 г сушеных грибов, 1 ст. л. свиного жира, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, молотый перец, соль по вкусу.

Для соуса: 100 г майонеза, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. хрена.

Приготовление. Мясо, петрушку, лук, лавровый лист, перец залить небольшим количеством воды и варить на слабом огне, пока мясо не станет мягким. Перед тем как снять с огня, посолить. Замоченную в молоке печень варить с мясом 10 минут, сало – 20 минут. Мясо, печень, петрушку, лук, размоченные и сваренные грибы пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, посолить, поперчить и перемешать до образования однородной массы. Кастрюлю смазать жиром или маргарином.

Дно ее выложить полосками сала, заполнить на 1/3 высоты паштетной массой и запекать в духовке 30 минут. Холодный паштет осторожно отделить ножом от стенок кастрюли, слегка подогреть дно и опрокинуть кастрюлю на круглое блюдо. Украсить паштет зеленью.

К паштету приготовить соус, смешав майонез с тертым хреном и рубленным вареным яйцом.

Раздел II. Блюда из рыбы

Бульон «Рыбка»

Требуется: 600 г речной рыбы, 3 л воды, 1 луковица, 1 корень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, убрать жабры, плавники, хвосты и головы. Филе рыбы нужно отделить от костей и нарезать порционными кусочками. Затем кусочки филе, головы и хвосты положить в кастрюлю, залить водой и варить на слабом огне 35 минут, при этом добавив в кастрюлю соль, мелко нарезанный корень петрушки и лук. Далее вынуть из бульона филе, головы и хвосты и варить еще 20 минут.

Бульон «Эстетика»

Требуется: 600 г рыбного филе, 1 луковица, 1 л воды, 0,5 стакана растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу вымыть, положить целиком в кастрюлю и залить водой, добавить туда 1 целую луковицу, посолить и поперчить. Варить до готовности. Далее готовую рыбу вынуть, а бульон процедить.

Рыбное филе отделить от костей и пропустить через мясорубку, также измельчить репчатый лук. Добавить масло соль и перец, 4 ст. л. рыбного бульона. Полученный фарш тщательно перемешать. Из фарша скатать фрикадельки и отварить в рыбном бульоне. При желании можно посыпать измельченной зеленью.

Суп «Ершистый»

Требуется: 2,5 кг свежих ершей, 350 г листьев молодой крапивы, 3 л воды, 150 г зелени петрушки и укропа, 1 луковица, 10 горошин черного перца, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, удалить внутренности и жабры, хорошо вымыть под струей холодной воды, опустить в кипящую воду и варить 5 – 10 минут, затем выньте. Бульон посолить. Добавить ошпаренные листья крапивы, обжаренный лук, перец, варить еще 10–15 минут. Суп посыпать свежей

зеленью.

Уха

Требуется: 1 кг любой рыбы (лучше уже готового филе), 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, лук-порей, зелень, укроп, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Из вымытой, почищенной и выпотрошенной рыбы сварить бульон. Рыбу вынуть. Лук нарезать мелкими кусочками и обжарить в растительном масле на медленном огне до золотистого цвета и положить в бульон. Перед подачей на стол бульон посыпать зеленью, а в отдельную посуду выложить очищенную от костей рыбу.

Треска с укропной корочкой

Требуется: 2 кг трески, 200 г помидоров, 1 лимон, 1 ч. л. красного молотого перца, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. л. каперсов, соль по вкусу.

Приготовление. Треску очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить филе от костей. Затем филе нарезать порционными кусочками, сбрызнуть соком лимона, натереть солью и перцем и дать постоять примерно 30 минут.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в разогретом растительном масле, при этом добавить мелко нарезанный укроп и пропущенный через пресс чеснок. Продолжать жарить, добавив каперсы.

Куски рыбы выложить на смазанный растительным маслом противень. На рыбу положить помидоры, нарезанные кружочками. Сверху на помидоры выложить луково-чесночную массу. Противень поставить в духовку и запекать треску в течение 30 минут.

Рыбное удовольствие

Требуется: 500 г малокостистой рыбы, 3 ст. л. растительного масла, 2 яйца, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу вымыть, очистить и выпотрошить, отделить от костей и нарезать порционными кусочками, обжарить на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до

полуготовности. Затем рыбу измельчить, добавить свежие яйца, соль, перец и хорошо перемешать.

Противень смазать растительным маслом и положить на него приготовленную рыбу. Поставить рыбу в духовку и выпекать 20 минут при температуре 220 °С.

«Рыбка-шашлычок»

Требуется: 3,5 кг рыбы, 1 лимон, 1 луковица, 1 стакан низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо вымыть под струей холодной воды, удалить плавники, отделить филе от косточек и нарезать его крупными кусками. Затем каждый кусок филе посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, положить в посуду и оставить на 1 час.

Далее каждый кусок филе смазать низкокалорийным майонезом, нанизать на шампур, между кусками филе нанизать кольца лука. Жарить рыбный шашлык на раскаленных углях 20–30 минут. Готовый рыбный шашлык посыпать нарезанной зеленью.

Шашлык из угря

Требуется: 800 г угря, 100 г свежих огурцов, 2 стакана рыбного бульона, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Угря очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, снять с него кожу, отделить от костей, филе нарезать кусочками длиной 2 см. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, разрезать пополам, убрать семена и нарезать кусочками такой же длины. Затем огурцы залить горячим рыбным бульоном на 5 минут.

На шампуры нанизать кусочки угря, чередуя с кусочками огурцов. Угорь и огурцы посолить, поперчить и жарить на углях. При желании готовый шашлык можно посыпать нарезанной зеленью.

«Золотые искорки»

Требуется: 700 г филе рыбы, 2,5 ст. л. растительного масла, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук очистить и мелко нарезать. Рыбное филе

нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить. Жарить рыбное филе на хорошо разогретой сковороде на растительном масле с луком.

«День рожденья»

Требуется: 1 кг крупной рыбы, 1 ст. л. столового уксуса, 6 ст. л. растительного масла, 400 г квашеной капусты, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и нарезать широкими кусками. Затем посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и оставить на 2 часа.

Далее хорошо разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить рыбу с обеих сторон. Обжаренную рыбу положить по куску на блюдо, а рядом – квашеную капусту.

«Гвоздь программы»

Требуется: 900 г свежей сельди, 4 ст. л. растительного масла, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. томата-пюре, 1 лавровый лист, соль, 3 %-ный уксус и перец по вкусу.

Приготовление. Сельдь очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками. Затем каждый кусочек сельди посолить, поперчить и обжарить на растительном масле.

Затем нужно приготовить маринад. Для этого нужно морковь и лук очистить, мелко нарезать и немного обжарить в хорошо разогретой сковороде на растительном масле, добавить томат-пюре, немного воды тщательно перемешать и жарить еще 8 минут. Далее нужно влить в сковороду 2 стакана воды, добавить соль, уксус, специи, довести до кипения и жарить 15 минут.

Сельдь залить горячим маринадом и поставить в прохладное место на 2 часа.

«Пиратские нравы»

Требуется: 2 кг рыбы (лосося), 5 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. муки, 4 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и отделить от костей. Филе нарезать тонкими порционными кусочками. Затем каждый кусочек

рыбного филе посолить, обвалять в муке, поджарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле с обеих сторон. Обжаренные кусочки положить на блюдо и посыпать пропущенным через пресс чесноком.

«Хрум»

Требуется: 800 г рыбы (судака), 4 ст. л. муки, 150 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо вымыть под струей холодной воды, разрезать рыбу вдоль позвоночника, отделить ее от костей и нарезать порционными кусочками. Каждый кусочек рыбного филе натереть солью и перцем. Обвалять кусочки рыбы в муке, положить на хорошо разогретую сковороду с растительным маслом. Обжарить кусочки на растительном масле так, чтобы они полностью погрузились в него. Перед подачей на стол готовую рыбу нужно полить растительным маслом.

«На любой вкус»

Требуется: 800 г рыбы (салаки), 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, посолить и смазать растительным маслом. Затем положить рыбу на решетку и жарить до готовности. Готовую рыбу положить на блюдо и полить растительным маслом.

«Антарктида»

Требуется: 1 кг рыбы (карпа), 5 ст. л. муки, 80 г растительного масла, 1 стакана низкокалорийного майонеза, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить филе от костей и нарезать порционными кусочками, посолить рыбу. Затем слегка обвалять подготовленные кусочки рыбы в муке. Положить кусочки рыбы на хорошо разогретую сковороду и обжаривать на растительном масле. Обжаренные кусочки рыбы залить низкокалорийным майонезом и довести массу до кипения. При желании можно

посыпать зеленью.

«Август»

Требуется: 800 г рыбного филе (морского окуня), 6 свежих помидоров, 1 ст. л. муки, 5 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, низкокалорийный майонез, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбное филе, вымыть под струей холодной воды, нарезать на порционные кусочки, посолить, поперчить. Потом положить на хорошо разогретую сковороду и обжарить на растительном масле с обеих сторон.

Затем очистить помидоры от кожицы, разрезать на половинки, посолить и обжарить. Чеснок очистить, пропустить через пресс и смешать с помидорами, немного посолить. На обжаренные кусочки филе положить помидоры и по 1 ч. л. низкокалорийного майонеза с чесноком. При желании можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

«Осенний пир»

Требуется: 800 г мелкой рыбы, 150 г воды, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 2,5 стакана рыбного бульона, 3 ст. л. низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мелкую рыбу очистить, выпотрошить, хорошо вымыть под струей холодной воды и обсушить салфеткой, смочить в воде, смешанной с солью, и посыпать перцем. Затем слегка обвалять в муке и обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле. Рыбу нужно подавать в горячем виде, при этом полить ее низкокалорийным майонезном с луком. Для этого нужно мелко нарезанный лук слегка обжарить на растительном масле, добавить бульон, посолить, поперчить и варить 9 минут, затем добавить низкокалорийный майонез и все тщательно перемешать.

«Землетрясение»

Требуется: 1,5 кг рыбы (линя), 4 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. муки, 1 лимон, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и отделить от костей. Филе нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выдержать в

прохладном месте 1 час. Затем слегка обвалять в муке. Обжарить рыбные кусочки на хорошо разогретой сковороде в растительном масле и довести до готовности на слабом огне.

Выложить рыбу на блюдо и украсить дольками лимона.

Белуга по-дворянски

Требуется: 1,5 кг белой рыбы (белуги), 4 ст. л. растительного масла, 1 лимон, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и отделить от костей. Нарезать порционными кусочками, обдать кипятком и вымыть в холодной воде, осушить салфеткой, посолить, поперчить. Обмакнуть в растительное масло. Обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле. Готовые кусочки филе выложить на блюдо и украсить рыбу дольками лимона. При желании можно посыпать нарезанным зеленым луком.

«Щучья песня»

Требуется: 1,5 кг рыбы (щуки), 1 лимон, 150 г растительного масла, 150 г белого вина, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу, выпотрошить, не чистить, вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками и посолить. Затем нанизать кусочки рыбы и обжаривать над открытым огнем, при этом поливая приготовленным заранее соусом. Для этого нужно смешать сухое белое вино и растительное масло. Когда с рыбы начнет осыпаться чешуя, щука готова. Затем выложить готовую щуку на блюдо и полить оставшимся соусом. При желании можно добавить в него крупно нарезанный лук.

Кефаль по-одесски

Требуется: 2 кг рыбы (кефали), 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды. Нарезать кусочками, обжарить на растительном масле. Затем положить на противень, сбрызнуть оливковым маслом. Рыбу запекать в духовке 10 минут.

«Острые ощущения»

Требуется: 800 г любой морской рыбы, 4 ст. л. растительного масла, 2 корня хрена, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, филе отделить от костей и нарезать порционными кусочками. Филе слегка отбить, посолить, поперчить и обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле. Готовую рыбу положить на блюдо и сверху посыпать натертым хреном.

Корюшка «Лакомка»

Требуется: 700 г рыбы (корюшки), 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и обсушить салфеткой. Посолить, поперчить и смазать растительным маслом.

Выложить рыбу на решетку и жарить до готовности. Жареную рыбу положить на блюдо и полить оливковым маслом. При желании можно посыпать нарезанным зеленным луком.

Форель «Роскошная»

Требуется: 2 кг рыбы (форели), 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды. Затем посолить, поперчить. Положить на противень, сбрызнуть оливковым маслом и поставить в духовку. Готовую рыбу выложить на блюдо. При желании рыбу можно полить низкокалорийным майонезом, смешанным с крупно нарезанным луком.

«Царский вкус»

Требуется: 2 кг осетрины, 1 луковица, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и нарезать порционными кусками. Посыпать рыбу солью, перцем и мелко нарезанным луком. Затем залить рыбу оливковым маслом и оставить на 2 часа. Хорошо

разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить рыбу.

«Забава к ланчу»

Требуется: 500 г рыбы, 200 г сушеных грибов, 3 ст. л. растительного масла, 2,5 л воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Грибы вымыть, залить водой, дать постоять 20 минут, отварить их в этой же воде. После того как они сварятся, бульон слить, а грибы охладить. Затем нарезать и обжарить на сковороде с добавлением растительного масла. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, филе отделить от костей и выложить на сковороду, на него выложить грибную массу. Поставить сковороду в нагретую духовку и запекать до готовности.

«Нежный»

Требуется: 400 г рыбы, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. соевого соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, филе отделить от костей и нарезать небольшими тонкими кусочками. В небольшую чашку сложить кусочки, посолить, поперчить и залить соевым соусом. Затем поставить в холодильник на 20 минут.

Рыбу достать из холодильника и обжарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле до золотистой корочки.

Поставить сковороду в духовку, предварительно нагретую до средней температуры. После этого огонь нужно сделать умеренным и запекать 5–7 минут.

Рыба в фольге

Требуется: 1,5 кг морского окуня, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо вымыть под струей холодной воды, отделить от костей, нарезать порционными кусочками и натереть солью и перцем. Каждый кусочек отдельно завернуть в алюминиевую фольгу и закопать в горячую золу. Через 50 минут рыба будет готова.

«Любимое лакомство»

Требуется: 800 г морского окуня, 1 лимон, 4 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить и хорошо вымыть под струей холодной воды, отделить от костей, филе нарезать порционными кусочками, каждый натереть солью, перцем и пропущенным через пресс чесноком. Рыбу обжарить в хорошо разогретой сковороде на растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

«Пикантная камбала»

Требуется: 1,5 кг камбалы, 1 лимон, 1 луковица, 150 г низкокалорийного майонеза, 0,5 стакана воды, 200 г шампиньонов, 70 г растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Камбалу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, филе отделить от костей, нарезать порционными кусочками. Каждый кусочек посолить, поперчить, слегка отбить, залить лимонным соком и дать настояться в холодном месте 6 часов. Затем камбалу поджарить с обеих сторон на масле до образования золотистой корочки.

Шампиньоны вымыть и нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать кольцами. Шампиньоны и лук перемешать и добавить к рыбе, залить смесью из лимонного сока, низкокалорийного майонеза и воды, посыпать перцем и тушить под крышкой в течение 20 минут.

Готовую рыбу выложить на блюдо, залить грибным соусом и при желании украсить нарезанной зеленью.

«Нежность»

Требуется: 1,5 кг свежей рыбы, 200 г свежих грибов, 1 луковица, 5 ст. л. растительного масла, 1 стакан сухого белого вина, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Грибы хорошо вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать, перемешать с грибами, положить массу на разогретую сковороду и обжарить в растительном масле.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками и положить в сковороду с жареными грибами и луком. Добавить сухое белое вино (при желании можно посыпать нарезанной зеленью) и тушить на

слабом огне. Готовую рыбу выложить на блюдо. Затем залить рыбу бульоном, в котором она готовилась.

«Горчичная рыбка»

Требуется: 1,5 кг рыбы, 3 ч. л. горчицы, 5 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 л воды, 1 лимон, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и нарезать порционными кусочками. Затем каждый кусочек посолить, слегка поперчить, смазать горчицей и положить в кастрюлю с разогретым маслом. Жарить рыбу до образования румяной корочки.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле. Далее влить небольшое количество горячей воды, прокипятить, посолить и добавить лимонный сок. Готовым соусом залить рыбу, закрыть кастрюлю крышкой и тушить еще 20 минут. При желании готовую рыбу можно посыпать нарезанной зеленью.

Налим по-царски

Требуется: 1,5 кг налима, 400 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Налима очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и нарезать порционными кусочками.

Грибы хорошо вымыть и замочить в холодной воде на 1 час.

Затем положить в горшочки рыбу, смешанную с грибами, посолить, поперчить, положить нарезанный лук и морковь, лавровый лист, залить водой и поставить тушиться в духовку.

При желании готовую рыбу можно посыпать укропом.

Закуска из копченой воблы

Требуется: 700 г копченой воблы, 4 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. л. столового уксуса, 1 луковица.

Приготовление. Поставить рыбу в духовку на 7 минут, вынуть, очистить и выпотрошить. Затем со спинки рыбы срезать филе и слегка отбить молотком. Подготовленное филе нарезать тонкими полосками. Смешать растительное масло и столовый уксус. Подготовленную рыбу положить в селедочницу и залить маринадом.

Форель «а-ля натюрель»

Требуется: 7 копченых форелей, 250 г говядины, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 150 г низкокалорийного майонеза, 150 г сухого белого вина, 1 лимон, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Форель очистить от кожи и отделить от костей. Говядину хорошо вымыть под струей холодной воды, отварить, нарезать порционными кусочками, посолить, натереть пропущенным через пресс чесноком, посыпать перцем. Луковицу очистить, нарезать кольцами и обжарить на разогретой сковороде на растительном масле до золотистого цвета. Затем нафаршировать рыбу кусочками мяса и обжаренным луком. Вторую луковицу очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле с добавлением сухого белого вина (при желании можно добавить нарезанную зелень петрушки) и смешать все с низкокалорийным майонезом. Готовый соус остудить. Затем положить рыбу в глубокое блюдо и залить остывшим соусом. Прежде чем подать рыбу к столу, ее можно украсить ломтиками лимона.

Шашлык из сома

Требуется: 1,5 кг филе сома, 2 луковицы, 1 лимон, 150 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами, добавить к нему сок лимона, растительное масло, перец и соль. Затем филе сома нарезать кубиками весом 25 г и мариновать в приготовленном маринаде 3 часа, после чего кусочки филе сома нанизать на шпажки вперемежку с кольцами репчатого лука и поставить запекаться до готовности в духовку.

«Волшебная рыбка»

Требуется: 1 кг речного окуня, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. разведенной лимонной кислоты, 2 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками, положить в эмалированную посуду, посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом, разведенной лимонной кислотой (при желании можно посыпать нарезанной зеленью

петрушки). Затем поставить рыбу в прохладное место на 30 минут. Решетку нужно смазать оливковым маслом, положить на нее кусочки рыбы и коптить над раскаленными углями. Прежде чем подать рыбу к столу, ее можно украсить ломтиками лимона.

«Морской ежик»

Требуется: 400 г копченой трески, 1 маленькая свекла, 100 г сухих грибов, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, 100 г низкокалорийного майонеза, столовый уксус, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свеклу вымыть, сварить, очистить, натереть и сбрызнуть уксусом. Затем рыбу очистить от кожи, мякоть отделить от костей и нарезать кусочками. Репчатый лук очистить, половину этого лука мелко нарезать, обжарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле до золотистого цвета и добавить к рыбе.

Заранее замоченные грибы отварить и нарезать соломкой. Вторую половинку репчатого лука мелко нарезать и добавить к грибам. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Затем все продукты смешать, посолить и заправить низкокалорийным майонезом. Скатать из полученной массы шарики и выложить на блюдо.

«Рыбный карнавал»

Требуется: 2 копченые сельди, 70 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 стакан низкокалорийного майонеза, уксус, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить от кожи и костей и нарезать небольшими кубиками. Замоченные заранее грибы сварить и нарезать крупными ломтиками. Затем репчатый лук очистить, нарезать соломкой и обдать горячим раствором столового уксуса (1: 1). Затем все тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить низкокалорийным майонезом. При желании можно украсить листьями петрушки.

«Мечта браконьера»

Требуется: 1,5 кг свежей осетрины, 1,5 стакана галантира, разных кореньев, понемногу разных маринованных приправ.

Приготовление. Осетрину хорошо вымыть под струей холодной воды, отварить в небольшом количестве воды и дать остыть, затем снять с нее кожицу, удалить хрящи и нарезать тонкими ломтиками. В длинный соусник налить светлого рыбного галантира и дать ему застыть. Затем положить на него отваренные нарезанные коренья, маринованные пряности. Сверху снова залить галантиром и, не давая застыть, положить на него куски осетрины, а сверху еще раз залить галантиром.

Дать заливному застыть.

«Братки»

Требуется: 1,5 кг рыбы (бычков), 5 ст. л. растительного масла, соль, 250 г помидоров, зелень петрушки, укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Очистить рыбу, выпотрошить, хорошо вымыть под струей холодной воды. Посолить и поставить в холодное место на 25 минут. Затем обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле. Одновременно на другой сковороде обжарить нарезанные помидоры. Выложить на блюдо рыбу, окружив помидорами, украсить веточками петрушки, укропа.

Заливная осетрина

Требуется: 1,5 кг осетрины, 450 г головизны осетра, 2,5 ст. л. столового уксуса, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 пакетик желатина, 1 огурец, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Налить в кастрюлю 3 л воды, туда положить голову осетра и овощи, добавить специи и варить 30 минут, пока содержимое кастрюлю не уменьшится на четверть. Добавить крупные куски рыбы и варить еще 1 час. Затем вынуть осетрину из бульона и нарезать небольшими кусочками, а бульон процедить через сито. Желатин на несколько минут замочить в холодной воде.

Бульон довести до кипения, добавив в него желатин. Как только бульон закипит, нужно сразу снять его с огня и процедить через салфетку.

В приготовленные формочки выложить по кусочку рыбы, украсить кружочками моркови, ломтиками огурца (при желании можно украсить зеленью) и с ложечки залить прозрачным бульоном в 2–3 приема, чтобы закрепить украшения.

Затем залить ровным слоем бульона и поставить в

холодильник для застывания.

Лещ отварной в пергаменте

Требуется: 700 г филе леща, 1 морковь, 1 луковица, 1,5 ст. л. лимонного сока, 5 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Филе леща вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, залить соленой водой и оставить на 5 минут, вынуть и дать воде стечь. На пергаментную бумагу, смазанную растительным маслом, положить рыбное филе.

Сверху на рыбу положить растительное масло, смешанное с перцем, натертыми на терке морковью и луком, сбрызнуть лимонным соком (можно посыпать мелко нарезанной зеленью). Затем сложить края бумаги в виде пакета, перевязать, опустить в кастрюлю, на 2/3 заполненную кипящей водой и варить 20 минут на слабом огне.

Перед тем как подать рыбу на стол, ее нужно вынуть из пакета и уложить на подогретое блюдо.

«Царская рыба»

Требуется: 1 кг филе (осетрину), 1 луковица, 2 стакана оливкового масла, 3 ст. л растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками. Посыпать солью, перцем и мелко нарезанным луком. Залить рыбу оливковым маслом и оставить на 2 часа. Хорошо нагреть сковородку с растительным маслом. Обжарить в ней рыбу.

Раздел III. Блюда из морепродуктов

Салат «Морская сказка»

Требуется: 400 г креветок, 200 г шампиньонов, 100 г кочанного салата, 150 г белокочанной капусты, 50 г помидоров, соль по вкусу.

Для соуса: 1 лимон, 1 стакан сухого белого вина, 2 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу.

Приготовление. Креветки хорошо вымыть и отварить в подсоленной воде. Вымыть помидоры, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Грибы хорошо вымыть и нарезать тонкими пластинками, отварить их в подсоленной воде 15 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Капусту и кочанный салат нарезать соломкой, добавить соль. Затем соединить салат, капусту, грибы и помидоры в салатнице. Сверху положить креветки.

Для приготовления соуса в мелко порубленную зелень добавить растительное масло и вино, лимонный сок, хорошо перемешать. Соус посолить, перемешать и залить им салат.

Салат «На дне морском»

Требуется: 1,5 кг свежих очищенных мидий, 550 г свежих очищенных морских моллюсков, 2 кальмара, 350 г очищенных вареных креветок.

Для соуса: 0,2 стакана оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Положить мидии в кастрюлю с водой, накрыть крышкой и варить на сильном огне 6 минут. Затем снять с огня и вынуть мидии из раковин.

В той же воде сварить моллюски. Затем отделить голову кальмара от туловища и удалить скелет. Снять кожицу и нарезать мякоть кольцами. Отрезать щупальца от туловища кальмара и тушить 2 минуты, пока мясо не станет мягким. Готового кальмара положить в глубокое блюдо и добавить туда другие морепродукты.

Для приготовления соуса нужно соединить оливковое масло, лимонный сок (при желании в соус можно добавить мелко нарезанную зелень петрушки), измельченный зубчик чеснока,

соль и перец. Все тщательно перемешать, полить полученным соусом салат и поставить в холодильник на 2 часа.

Для украшения можно взять креветки. Нужно сделать разрез вдоль каждой креветки и удалить жилку. Затем положить креветку набок и надрезать ее пополам вдоль от груди до хвоста, развернуть ее хвостом наружу, чтобы она напоминала бабочку. Далее украсить ими салатницу с салатом и подавать к столу.

Закуска «Весенняя радуга»

Требуется: 400 г креветок, 100 г йогурта без сахара, 2,5 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. столового уксуса, 2 ст. л. растительного масла, соль и молотого перца по вкусу.

Приготовление. Креветки отварить и очистить.

Соус: смешать йогурт, растительное масло, уксус и лимонный сок. Добавить соль, и перец и тщательно перемешать. Затем мясо креветок выложить на блюдо и полить соусом.

Закуска «Мадам Помпадур»

Требуется: 300 г крупных креветок, 5 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, зелень сельдерея, соль, черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Креветки сварить в подсоленной воде, остудить и очистить. Выложить очищенные креветки в салатницу сбрызнуть маринадом, затем поставить в теплое место на 20 минут.

Для приготовления маринада нужно оливковое масло смешать с лимонным соком, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Сельдерей хорошо вымыть, дать стечь воде, мелко нарезать и посыпать им креветки. При желании можно сверху посыпать нарезанной зеленью укропа и листочками петрушки.

Кальмары в сметане

Требуется: 5–6 кальмаров, зеленый лук, 0,5 стакана сметаны, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук мелко нарезать и пассеровать с маслом в кастрюле, затем добавить сметану, нарезанные соломкой кальмары, кипятить 5–6 минут. Подавать на стол с зеленью и

соусом.

Омары вареные

Требуется: 4 омара, 1 луковица, 1 стебель или зелень петрушки, укропа, перец горошком, лавровый лист, 1 стакан красного столового вина, соль по вкусу.

Приготовление. В небольшую кастрюлю налить воду, немного посолить, добавить петрушку, укроп, перец, влить вино и положить туда омары. Варить их 15–20 минут. Готовых омаров положить на блюдо и посыпать их зеленью петрушки. Также можно подать омары в том отваре, в котором они варились.

Креветки в соусе по-французски

Требуется: 500–600 г креветок, 1 ст. л. рубленого укропа, 3–4 ч. л. сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Для соуса: 1 стакан молока, 0,5 стакана воды, 3–4 ч. л. сливочного масла, 3 луковицы, соль по вкусу.

Приготовление. Разморозить креветки, промыть, опустить в подсоленную кипящую воду, добавить в нее укроп и варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность и не приобретут ярко-оранжевую окраску (обычно их варят 5–6 минут после запуска; если варить дольше, мясо будет жесткое и вязкое). Снять креветки с огня и оставить в горячем бульоне на 20 минут. На дно посуды, в которой подаются креветки, положить стебельки и листики укропа, уложить на них горячих креветок и полить сверху горячим процеженным отваром. Можно залить креветок молочным соусом с луком. Для этого лук надо мелко нарезать и обжарить так, чтобы цвет его не изменился. К обжаренному луку добавить немного воды и припустить до готовности в кастрюле под закрытой крышкой. Затем развести лук горячим молоком и варить 5–7 минут. Затем добавить соль и перец по вкусу, довести до кипения и заправить маслом.

Кальмар жареный

Требуется: 500 г сырых кальмаров, 1–2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Отбитое филе кальмара без кожи нарезать маленькими кубиками (1,5–2 см), посолить, поперчить, быстро

обжарить в горячем растительном масле, добавить измельченный лук и пожарить до золотистого цвета, затем сразу же подавать на стол.

Крабы, запеченные в молочном соусе

Требуется: 250 г мяса крабов, 1 стакан молочного соуса, 25 г тертого сыра, 200 г свежих грибов (шампиньонов или белых), 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Нарезать кусочками мясо крабов, сложить в кастрюлю, добавить сваренные и нарезанные ломтиками грибы и 1 ч. л. масла. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 5 минут. Выложить все на сковороду, предварительно смазанную маслом, полить молочным соусом, смешанным с натертым сыром. Сверху посыпать оставшимся сыром и поставить в духовку на 5–6 минут. Блюдо подавать на стол горячим.

Мидии, запеченные с пряностями

Требуется: 250–300 г мидий, 50 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 3 бутона гвоздики, петрушка и соль по вкусу.

Приготовление. Сварить мидии и уложить их на смазанный маслом противень. Нашинковать зелень петрушки, растолочь гвоздику и растереть с солью зубчик чеснока, перемешать и посыпать этой смесью мидии. Полить растопленным маслом и запекать в духовке.

Кальмары в сметане

Требуется: 500 г кальмаров, 1,5 стакана сметаны, 1 ст. л. соевого соуса, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Очистить кальмары, вымыть их, слегка отбить и нарезать кусочками шириной 5–8 см, посолить, поперчить и обжарить в масле с мелко нашинкованным луком. Размешать и снова жарить до золотистого цвета. После этого добавить сметану и тушить до готовности. Затем полить острым или соевым соусом, приправить зеленью и подавать на стол.

Кальмары с красным вином

Требуется: 700 г кальмаров, 3 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 0,5 л красного вина, 2,5 палочки корицы, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Тщательно промыть и очистить кальмара (голову выбросить, щупальца оставить). Нарезать их тонкими колечками, обсушить. На большой сковороде растопить масло. Положить на сковороду мелко нарезанный лук и натертый чеснок и жарить до мягкости. Добавить колечки кальмара и тушить, пока они не приобретут коричневый оттенок. Добавить соль, перец, корицу, вылить вино. Не накрывая крышкой, тушить на слабом огне, пока кольца кальмара не станут мягкими. Соус должен получиться густым и жирным. В противном случае выложить кальмара на отдельное блюдо и варить подливку, пока она не загустеет. Разогреть на сковородке масло, поджарить кальмара с двух сторон до образования золотистой корочки. Подавать кальмаров на тарелках.

Креветки, жаренные в лимонно-чесночном соусе

Требуется: 600 г сырых неочищенных крупных креветок, 300–350 г нарезанного шпината, 2 ст. л. оливкового или другого растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. нарезанной петрушки, 1 ст. л. свежевыжатого лимонного сока, 0,5 ч. л лимонной цедры, смешанной с 0,5 ч. л. молотого черного перца, веточки петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Очистить креветок, смешать шпинат, помидоры, 1 ст. л. масла и 0,5 ч. л. соли. Разложить шпинатную смесь в 4 круглые миски для микроволновой печи. Смешать креветки, чеснок, петрушку, лимонный сок, цедру лимона, оставшиеся 1 ст. л. масла и 0,5 ч. л. соли. Положить креветочную смесь на шпинатную массу. Печь 12–15 минут в микроволновой печи при мощности 100 %, пока креветки не станут непрозрачными. Поставить каждую миску на тарелку, украсить веточками петрушки.

Креветки со сладким перцем по-креольски

Требуется: 750 г сырых неочищенных крупных креветок, 1 крупный лимон, 60 г маргарина или сливочного масла, 1 небольшая нарезанная луковица, 2 средних тонко нарезанных стебля сельдерея, 1 крупный сладкий красный перец без семян, нарезанный кусочками толщиной 2–3 см, 1 крупный сладкий

зеленый перец без семян, нарезанный кусочками толщиной 2–3 см, 450 г нарезанных консервированных помидоров, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сухого базилика, 0,5 ч. л. соуса «Табаско», лавровый лист, 2 ст. л. нарезанной петрушки.

Приготовление. Очистить креветок. Натереть 1 ч. л. лимонной цедры и выдавить 2 ст. л. сока лимона. Нагреть духовку до 190 °С. Поставить сковороду на небольшой огонь, растопить в ней маргарин и положить лук и сельдерей, пассеровать 5 минут, что помешивая. Добавить сладкий перец и тушить еще 10 минут, часто помешивая. Добавить лимонную цедру, лимонный сок, помидоры, соль, сахар, базилик, соус «Табаско» и лавровый лист. Тушить 1 минуту. Добавить креветок. Положить креветочную смесь в неглубокую двухлитровую миску для микроволновой печи. Запекать 20 минут или до тех пор, пока креветки не станут непрозрачными. Достать миску из духовки и вынуть лавровый лист. Посыпать петрушкой и подавать к столу.

Омар в бульоне с паприкой

Требуется: 100 г консервированных омаров, 2 ст. л. сливочного масла, 1 кубик куриного бульона, 1 луковица, 0,5 стакана молока, 2 ст. л. сливок, 1 ч. л. паприки, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Измельчить мясо омаров. Приготовить соус, смешав сливочное масло с луком на сковороде на умеренном огне. Бульонный кубик развести жидкостью от омаров, добавить горячее молоко, чтобы получился в общей сложности 1 стакан жидкости, вылить ее на сковороду и перемешать. Варить на медленном огне, помешивая, до получения ровной густой смеси, затем добавить сливки и измельченное мясо омаров. Не доводить до кипения. Подавать в горячем виде.

Суп из омаров

Требуется: 400 г омаров, 2 ст. л. сливочного масла, 3 стакана молока, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Масло растопить на сковороде, добавить омаров и держать на сильном огне 3 минуты, проследив за тем, чтобы омары не подгорели. Затем влить молоко, посолить и поперчить. Прокипятить 5 минут. Подавайте в горячем виде с зеленью.

Закуска из кальмаров с луком

Требуется: 10 кальмаров, 1 луковица, 1 пучок петрушки пучок, соль по вкусу.

Приготовление. Вымыть кальмаров в холодной воде и положить в кастрюлю. Мелко нарезать лук, петрушку и укроп. Добавить зелень к кальмарам и залить кипяченой водой (5–6 стаканов). Затем положить лавровый лист и варить в течение 10–15 минут, периодически помешивая. Положить кальмаров в глубокую миску, полить соком, образовавшимся во время варки, и подавать на стол.

Омары в белом вине

Требуется: 10 омаров, 1 стакан белого вина, 1/4 ч. л. тмина, 2 ст. л. сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Вымыть омаров и обсушить их полотенцем. Растопить масло в небольшой кастрюле. Положить туда омаров и жарить их, периодически переворачивая, до тех пор, пока они не приобретут нежно-розовый оттенок. После этого к омарам добавить специи, посолить и добавить лавровый лист, залить белым вином и варить в течение 15 минут на медленном огне, закрыв крышкой. После того как омары будут готовы, вынуть их, уложить на блюдо и закрыть крышкой.

Из бульона, оставшегося после варки омаров, приготовить соус. Для этого процедить бульон в миску, поставить на тихий огонь и добавить 1 ч. л. сливочного масла. Кипятить в течение 1–2 минут и, сняв с огня, добавить еще небольшое количество масла. Помешивать соус до тех пор, пока масло не растворится в соусе. Полить омаров соусом, украсить веточками зелени и положить 2 маслины. После этого блюдо можно подавать на стол.

Вареные омары

Требуется: 20 омаров, 5 л воды, соль по вкусу, 10–12 веточек укропа.

Приготовление. Вымыть омаров в холодной воде. Затем в кипяченую воду, предварительно посоленную, добавить укроп и варить в них омаров до готовности. После этого вынуть омаров и полить их бульоном, в котором они варились.

Омары в тмине и перце

Требуется: 20–30 омаров, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, тмин на кончике ножа, зелень петрушки, укроп, красный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Посолить воду, добавить в нее тмин и нарезанную зелень. Сварить в отваре морковь до готовности. Отваренные омары посолить и поперчить. Мелко нарезанный лук обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. После этого лук смешать с мясом, добавить 3–5 ст. л. отвара и тушить на слабом огне под крышкой в течение 15–20 минут. Положить блюдо на плоскую тарелку, посыпать зеленью и подавать на стол.

«Крабовое чудо»

Требуется: 100 г сливочного масла, 300–350 средних крабов, соль, немного молотого мускатного ореха, черный перец по вкусу.

Приготовление. В небольшую кастрюлю положить сливочное масло и на медленном огне довести его до кипения, периодически удаляя пену, появляющуюся на его поверхности. После этого масло остудить и перелить в другую посуду. Если на стенках имеется осадок, похожий на молоко, вылить его. Положить туда крабов и помешивать их до тех пор, пока на их поверхности не появятся капельки жира. Добавить соль и специи. Жарить крабов в течение 5 – 10 минут на медленном огне до появления румяной и хрустящей корочки. После этого полить их маслом, дать им охладиться и подавать к столу.

Кальмары в вине

Требуется: 700–750 г кальмаров, 125 г сухого белого вина, 1–2 ст. л. соли, 1 пучок петрушки, 2–3 зубчика чеснока, 0,5 стакана оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль и белый перец по вкусу.

Приготовление. Голову со щупальцами моллюска вытянуть из-под оболочки. Удалить щупальца, вымыть и хорошенько натереть его солью. Порезать кальмаров колечками. После этого пожарить кальмаров на оливковом масле. После этого снять их с огня, добавить к ним вино, чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки и варить все под крышкой 30–40 минут до тех пор, пока кальмары не станут мягкими. Затем посолить, поперчить кальмаров и приправить их лимонным соком. Перед тем как

подавать на стол, украсить кальмары лимонными дольками и зеленью.

Изыски для гурманов

Требуется: 100 г крабовых палочек или крабового мяса, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 1 стакан сливок, 30 г тертого сыра, соль, черный перец по вкусу, рубленая зелень петрушки.

Приготовление. Поджарить крабовые палочки до золотистого цвета и приправить их мелко нарезанным чесноком. Взболтать в миске яйцо со сливками добавить туда соль и черный перец и все еще раз перемешать. Обмакнуть туда крабовые палочки и поджарить в горячем растительном масле до золотистого цвета.

Блюдо посыпать тертым сыром, украсить веточками зелени и подавать на стол слегка охлажденным.

Жаркое с мидиями

Требуется: 300 г вареных мидий, 1 луковица, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 стакан бульона, соль по вкусу.

Приготовление. Нарезать морковь и лук, пассировать на масле. Мидии обжарить. Все соединить, добавить бульон и тушить до готовности. В конце тушения добавить измельченный чеснок. При подаче посыпать зеленью.

Заключение

Эта книга – уникальный сборник рецептов блюд, предназначенных для тех, кто придерживается кремлевской диеты. Рецепты подобраны таким образом, что вам не надо подсчитывать условные единицы, так как их количество в блюдах минимально. Поэтому эта книга предназначается тем, кто, несмотря на диету, любит не просто поесть, а поесть вкусно.